

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2024. november 18., hétfő - 2024. november 23., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Málnás ivóyoghurt (tej)* Kifli (glutén, tej)*</p>	<p>Gyümölcsstea Zsemle (glutén)* Margarin Csirkemellsonka (glutén, szója, tej)* Paradicsom</p>	<p>Tej (tej)* Zsemle (glutén)* Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* Uborka</p>	<p>Gyümölcsstea Kifli (glutén, tej)* Karottás-szezámós sajtkrém (tej, szezámag)*</p>	<p>Tej (tej)* Burgonyás cipó (glutén)* Sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Zöldpaprika</p>	
	<p>Energia: 268,88 kCal Zsír: 1,15 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 9,17 g Szénhidrát: 45,37 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,55 g</p>	<p>Energia: 226,52 kCal Zsír: 2,73 g Telített zsírsavak: 0,34 g Fehérje: 6,96 g Szénhidrát: 42,64 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,04 g</p>	<p>Energia: 308,16 kCal Zsír: 2,15 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 13,93 g Szénhidrát: 40,12 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 1,17 g</p>	<p>Energia: 232,72 kCal Zsír: 3,98 g Telített zsírsavak: 1,79 g Fehérje: 5,62 g Szénhidrát: 43,48 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,84 g</p>	<p>Energia: 251,03 kCal Zsír: 5,15 g Telített zsírsavak: 2,55 g Fehérje: 13,12 g Szénhidrát: 36,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g</p>	
Ebéd	<p>Rántott leves (glutén)* Sonkás tortellini (glutén, tojás)* Zöldborsóf zelék (glutén)* Grillezett pulykacsikók (mustár)* Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)*</p>	<p>Francia hagymaleves (glutén, tej, zeller)* Levesgyöngy (glutén, tojás, tej)* Paradicsomos káposztaf zelék (glutén)* Sertésvagdalt (glutén, tojás)* Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)*</p>	<p>Karalábéleves (glutén, tej)* Sült csirkecomb (mustár)* Kukoricás rizs Céklasaláta</p>	<p>Csontleves (zeller)* Finommetélt tészta (glutén, tojás)* Göngyölt sertésszelet (glutén, tojás, tej)* Hagymás tört burgonya Párolt lilakáposzta</p>	<p>Kolbászos sárgaborsóleves (glutén, szója, tej, mustár)* Rizsfelfújt (glutén, tojás, tej)* Sárgabaracklevár</p>	
	<p>Energia: 505,44 kCal Zsír: 19,71 g Telített zsírsavak: 3,51 g Fehérje: 29,32 g Szénhidrát: 48,50 g Hozzáadott cukor: 4,70 g Sótartalom: 4,12 g</p>	<p>Energia: 562,13 kCal Zsír: 26,67 g Telített zsírsavak: 8,23 g Fehérje: 22,45 g Szénhidrát: 51,97 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 3,88 g</p>	<p>Energia: 617,44 kCal Zsír: 18,49 g Telített zsírsavak: 4,24 g Fehérje: 35,54 g Szénhidrát: 73,23 g Hozzáadott cukor: 5,60 g Sótartalom: 3,78 g</p>	<p>Energia: 685,27 kCal Zsír: 20,90 g Telített zsírsavak: 5,35 g Fehérje: 29,40 g Szénhidrát: 76,54 g Hozzáadott cukor: 7,00 g Sótartalom: 5,30 g</p>	<p>Energia: 699,36 kCal Zsír: 18,56 g Telített zsírsavak: 5,46 g Fehérje: 22,72 g Szénhidrát: 106,93 g Hozzáadott cukor: 49,10 g Sótartalom: 1,95 g</p>	
Uzsonna	<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, tojás)* Szalámis túrókrém (tej, zeller)* Jégcsap retek</p>	<p>Mákos kalács (glutén, tojás, tej)* Alma</p>	<p>Rozskenyér (glutén)* Margarin Turista szalámi (szója, tej, mustár)* Sörretek</p>	<p>Meggyes pite (glutén, tojás, tej)*</p>	<p>Müzli szelet (glutén, mogoró)* Alma</p>	
	<p>Energia: 159,92 kCal Zsír: 4,04 g Telített zsírsavak: 2,02 g Fehérje: 5,34 g Szénhidrát: 20,90 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,81 g</p>	<p>Energia: 364,11 kCal Zsír: 8,00 g Telített zsírsavak: 0,38 g Fehérje: 8,49 g Szénhidrát: 62,71 g Hozzáadott cukor: 13,50 g Sótartalom: 0,10 g</p>	<p>Energia: 183,44 kCal Zsír: 7,05 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 3,13 g Szénhidrát: 22,09 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,96 g</p>	<p>Energia: 295,81 kCal Zsír: 11,72 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 4,12 g Szénhidrát: 44,99 g Hozzáadott cukor: 15,90 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Energia: 154,48 kCal Zsír: 2,30 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 2,90 g Szénhidrát: 30,56 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetev ket