

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. március 3., hétfő - 2025. március 8., szombat

| | HÉTF | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT |
|---------|---|---|--|--|--|---------|
| Tízórai | <p>Gyümölcsjoghurt (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 258,50 kCal Zsír: 4,15 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,80 g Szénhidrát: 45,00 g Hozzáadott cukor: 150,00 g Sótartalom: 0,55 g</p> | <p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Sajtos párizsi felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Sörretek (0.0600 db/adag)</p> <p>Energia: 260,39 kCal Zsír: 6,34 g Telített zsírsavak: 1,30 g Fehérje: 6,72 g Szénhidrát: 43,23 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,07 g</p> | <p>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Füstölt sajtos tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, mustár)* (0.0154 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 263,03 kCal Zsír: 5,22 g Telített zsírsavak: 1,33 g Fehérje: 6,45 g Szénhidrát: 47,50 g Hozzáadott cukor: 26,70 g Sótartalom: 1,01 g</p> | <p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Egészben sült sertéskaraj (0.0182 kg/adag)</p> <p>Zöldhagyma (0.2000 db/adag)</p> <p>Energia: 306,91 kCal Zsír: 7,41 g Telített zsírsavak: 3,04 g Fehérje: 17,12 g Szénhidrát: 40,37 g Hozzáadott cukor: 0,40 g Sótartalom: 0,81 g</p> | <p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Zala felvágott (glutén, szója, mustár)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 303,84 kCal Zsír: 8,76 g Telített zsírsavak: 3,23 g Fehérje: 13,94 g Szénhidrát: 40,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,11 g</p> | |
| Ebéd | <p>Brokkolikrémleves (tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Pirított zsemlekocka (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Tárkonyos-zöldbabos csirkecomb (tej)* (0.1100 liter/adag)</p> <p>Párolt bulgur (glutén)* (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 569,37 kCal Zsír: 20,53 g Telített zsírsavak: 5,35 g Fehérje: 29,83 g Szénhidrát: 68,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,74 g</p> | <p>Zöldborsóleves (glutén)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Göngyölt sertésszelet (glutén, tojás, tej)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Petrezselymes burgonya (0.1200 kg/adag)</p> <p>Párolt zöldségköret (0.0900 kg/adag)</p> <p>Energia: 507,33 kCal Zsír: 17,30 g Telített zsírsavak: 3,69 g Fehérje: 26,12 g Szénhidrát: 56,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,80 g</p> | <p>Csontleves (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Csigatészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Rántott halrudacskák (glutén, tojás, hal)* (0.0850 kg/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.2000 kg/adag)</p> <p>Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO₂)* (0.0600 liter/adag)</p> <p>Energia: 660,12 kCal Zsír: 28,16 g Telített zsírsavak: 8,36 g Fehérje: 24,24 g Szénhidrát: 83,48 g Hozzáadott cukor: 11,40 g Sótartalom: 2,68 g</p> | <p>Bazsalikomos paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Tésztarizs (glutén)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Fejtett babf zelék (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Sertésvagdalt (glutén, tojás)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 686,03 kCal Zsír: 28,22 g Telített zsírsavak: 8,29 g Fehérje: 32,19 g Szénhidrát: 73,43 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 3,38 g</p> | <p>Majorannás burgonyaleves (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Parajos-tejszínes-csirkes metélt reszelt sajttal (glutén, tej)* (0.2500 kg/adag)</p> <p>Energia: 717,78 kCal Zsír: 37,40 g Telített zsírsavak: 10,93 g Fehérje: 30,93 g Szénhidrát: 61,49 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,19 g</p> | |
| Uzsonna | <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Csemege szalámi (0.0150 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 201,50 kCal Zsír: 7,67 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 7,86 g Szénhidrát: 20,62 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 1,34 g</p> | <p>Lekváros bukta (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1333 kg/adag)</p> <p>Energia: 280,13 kCal Zsír: 4,33 g Telített zsírsavak: 0,41 g Fehérje: 5,42 g Szénhidrát: 53,20 g Hozzáadott cukor: 17,00 g Sótartalom: 0,10 g</p> | <p>Túró rudi (szója, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Mandarin (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 174,87 kCal Zsír: 5,99 g Telített zsírsavak: 2,92 g Fehérje: 3,65 g Szénhidrát: 28,66 g Hozzáadott cukor: 23,00 g Sótartalom: 0,02 g</p> | <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Sült hagymás sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Pritamin paprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 151,10 kCal Zsír: 2,42 g Telített zsírsavak: 0,66 g Fehérje: 5,90 g Szénhidrát: 21,52 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g</p> | <p>Narancs (0.2000 kg/adag)</p> <p>Háztartási keksz (glutén, SO₂)* (0.0160 kg/adag)</p> <p>Energia: 146,16 kCal Zsír: 1,59 g Telített zsírsavak: 0,42 g Fehérje: 2,61 g Szénhidrát: 29,16 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,14 g</p> | |

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetev ket