

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. március 10., hétfő - 2025. március 15., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Tej (tej)* (0.3000 liter/adag)</p> <p>Kakaós gabonapehely (0.0240 kg/adag)</p> <p>Energia: 239,52 kCal Zsír: 5,22 g Telített zsírsavak: 2,98 g Fehérje: 12,12 g Szénhidrát: 33,66 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Körözött (tej)* (0.0154 kg/adag)</p> <p>Retek (0.2000 db/adag)</p> <p>Energia: 219,51 kCal Zsír: 2,22 g Telített zsírsavak: 0,96 g Fehérje: 6,08 g Szénhidrát: 42,86 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,78 g</p>	<p>Kakaó (tej)* (0.3000 liter/adag)</p> <p>Fonott kalács (glutén, tojás, tej)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Energia: 443,38 kCal Zsír: 10,26 g Telített zsírsavak: 3,29 g Fehérje: 16,42 g Szénhidrát: 70,08 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 0,00 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>Fokhagymás felvágott (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 263,57 kCal Zsír: 6,72 g Telített zsírsavak: 1,94 g Fehérje: 6,98 g Szénhidrát: 42,60 g Hozzáadott cukor: 32,50 g Sótartalom: 1,17 g</p>	<p>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Sajtkrém (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldhagyma (0.2000 db/adag)</p> <p>Energia: 249,27 kCal Zsír: 3,29 g Telített zsírsavak: 1,35 g Fehérje: 6,11 g Szénhidrát: 48,06 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,70 g</p>	
	Ebéd	<p>Erdei gyümölcsleves (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Pulykapaprikás (glutén, tej)* (0.1000 liter/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 734,25 kCal Zsír: 28,21 g Telített zsírsavak: 6,95 g Fehérje: 23,44 g Szénhidrát: 93,41 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 2,35 g</p>	<p>Rántott leves (glutén)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Sonkás tortellini (glutén, tojás)* (0.0225 kg/adag)</p> <p>Rakott zöldbab (glutén, tej)* (0.0278 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 471,84 kCal Zsír: 24,78 g Telített zsírsavak: 9,67 g Fehérje: 18,73 g Szénhidrát: 41,93 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,57 g</p>	<p>Zellerkrémleves (tej, zeller)* (0.2500 liter/adag)</p> <p>Levesgyöngy (glutén, tojás, tej)* (0.0080 kg/adag)</p> <p>Csirkevagdalt (glutén, tojás)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)* (0.1802 kg/adag)</p> <p>Energia: 701,22 kCal Zsír: 34,13 g Telített zsírsavak: 7,49 g Fehérje: 25,45 g Szénhidrát: 68,71 g Hozzáadott cukor: 21,60 g Sótartalom: 4,28 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Eperlevél tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Burgonyaf zelék (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Sertéspörkölt (0.0800 liter/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0602 kg/adag)</p> <p>Energia: 660,24 kCal Zsír: 25,42 g Telített zsírsavak: 7,40 g Fehérje: 24,60 g Szénhidrát: 63,66 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,11 g</p>	<p>Kolbászos bableves (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Mákos tészta (glutén)* (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 769,30 kCal Zsír: 27,88 g Telített zsírsavak: 6,13 g Fehérje: 26,27 g Szénhidrát: 97,92 g Hozzáadott cukor: 32,00 g Sótartalom: 4,12 g</p>
Uzsonna		<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 185,30 kCal Zsír: 6,40 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,58 g Szénhidrát: 20,70 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 1,12 g</p>	<p>Fahéjas kalács (glutén, tojás, tej)* (0.0500 db/adag)</p> <p>Alma (0.1333 kg/adag)</p> <p>Energia: 349,56 kCal Zsír: 7,65 g Telített zsírsavak: 0,79 g Fehérje: 5,91 g Szénhidrát: 62,76 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,33 g</p>	<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Paprikás szalámi (glutén, szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 201,50 kCal Zsír: 7,71 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 7,76 g Szénhidrát: 20,62 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,26 g</p>	<p>Sárgabarackos pite (glutén, tojás, tej)* (0.0159 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 271,81 kCal Zsír: 11,83 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 3,91 g Szénhidrát: 37,13 g Hozzáadott cukor: 10,80 g Sótartalom: 0,20 g</p>	<p>Tejszelet (glutén, tojás, mogyoró, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Mandarin (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 197,58 kCal Zsír: 6,78 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 3,48 g Szénhidrát: 32,54 g Hozzáadott cukor: 33,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetev ket