

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. március 17., hétfő - 2025. március 22., 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>Mortadela felvágott (szója, tej)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Kaliforniai paprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 269,37 kCal Zsír: 6,70 g Telített zsírsavak: 1,72 g Fehérje: 8,29 g Szénhidrát: 43,00 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,19 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.3000 liter/adag)</p> <p>Rozskenyér (glutén)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Gépsonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 269,41 kCal Zsír: 7,28 g Telített zsírsavak: 3,38 g Fehérje: 12,97 g Szénhidrát: 37,96 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,14 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Zöldf szeres túrókrém (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Retek (0.2000 db/adag)</p> <p>Energia: 222,19 kCal Zsír: 2,71 g Telített zsírsavak: 1,50 g Fehérje: 5,73 g Szénhidrát: 42,84 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,70 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.3000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Ken májas (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0180 kg/adag)</p> <p>Zöldhagyma (0.2000 db/adag)</p> <p>Energia: 360,06 kCal Zsír: 8,82 g Telített zsírsavak: 3,51 g Fehérje: 17,18 g Szénhidrát: 45,81 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 0,86 g</p>	
Ebéd	<p>Paradicsomos zöldségleves (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Rizses hús (0.2400 kg/adag)</p> <p>Káposztasaláta (0.0600 kg/adag)</p> <p>Energia: 610,97 kCal Zsír: 21,55 g Telített zsírsavak: 6,38 g Fehérje: 23,92 g Szénhidrát: 77,22 g Hozzáadott cukor: 2,90 g Sótartalom: 2,85 g</p>	<p>Húsleves (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Csigatészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>F tt csirke mell (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Pirított dara (glutén)* (0.1200 kg/adag)</p> <p>Egresmártás (glutén, tej)* (0.5320 liter/adag)</p> <p>Energia: 532,10 kCal Zsír: 11,43 g Telített zsírsavak: 3,81 g Fehérje: 29,38 g Szénhidrát: 75,18 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 2,70 g</p>	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Kelbimbóf zelék (glutén)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Sült csirkecomb (mustár)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 419,08 kCal Zsír: 16,87 g Telített zsírsavak: 3,10 g Fehérje: 25,53 g Szénhidrát: 37,19 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,98 g</p>	<p>Karalábéleves (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Sajtos rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* (0.0286 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 702,60 kCal Zsír: 30,41 g Telített zsírsavak: 15,89 g Fehérje: 29,22 g Szénhidrát: 69,64 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,50 g</p>	<p>Sertésgulyás (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Reszelt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Rizsfelfújt (glutén, tojás, tej)* (0.0278 tepsi/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 664,92 kCal Zsír: 19,64 g Telített zsírsavak: 6,32 g Fehérje: 22,46 g Szénhidrát: 94,25 g Hozzáadott cukor: 18,10 g Sótartalom: 2,09 g</p>	
Uzsonna	<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Kecskesajtos-fokhagymás túrókrém (tej, dió)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 177,76 kCal Zsír: 5,26 g Telített zsírsavak: 1,13 g Fehérje: 6,49 g Szénhidrát: 21,15 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,80 g</p>	<p>Burgonyás pogácsa (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1333 kg/adag)</p> <p>Energia: 333,69 kCal Zsír: 13,78 g Telített zsírsavak: 5,06 g Fehérje: 5,73 g Szénhidrát: 44,65 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,50 g</p>	<p>Rozskenyér (glutén)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Majonézes tonhalkrém (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 170,02 kCal Zsír: 5,84 g Telített zsírsavak: 1,04 g Fehérje: 2,62 g Szénhidrát: 21,99 g Hozzáadott cukor: 11,30 g Sótartalom: 1,16 g</p>	<p>Kókuszos csiga (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Narancs (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 375,89 kCal Zsír: 10,59 g Telített zsírsavak: 3,10 g Fehérje: 7,20 g Szénhidrát: 61,36 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,30 g</p>	<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Füstölt sajt (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0085 kg/adag)</p> <p>Energia: 178,22 kCal Zsír: 5,71 g Telített zsírsavak: 2,56 g Fehérje: 6,69 g Szénhidrát: 20,39 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,93 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet