

# HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. április 7., hétfő - 2025. április 12., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Tej</b> (tej)*</p> <p><b>Fahéjas gabonapehely</b> (glutén)*</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b></p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)*</p> <p><b>Margarin</b></p> <p><b>Párizsi felvágott</b> (szója, tej)*</p> <p><b>Uborka</b></p>	<p><b>Zöldtea</b></p> <p><b>Kifli</b> (glutén, tej)*</p> <p><b>Majonézes tonhalkrém</b> (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2)*</p> <p><b>Csemege uborka</b> (mustár)*</p>	<p><b>Tej</b> (tej)*</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)*</p> <p><b>Margarin</b></p> <p><b>Soproni felvágott</b> (szója, tej)*</p> <p><b>Retek</b></p>	<p><b>Gyümölcsstea</b></p> <p><b>Kifli</b> (glutén, tej)*</p> <p><b>Tömlő sajt</b> (tej)*</p> <p><b>Paradicsom</b></p>	
	<p>Energia: 250,32 kCal</p> <p>Zsír: 6,92 g</p> <p>Telített zsírsavak: 2,98 g</p> <p>Fehérje: 11,57 g</p> <p>Szénhidrát: 33,52 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 0,00 g</p> <p>Sótartalom: 0,26 g</p>	<p>Energia: 253,49 kCal</p> <p>Zsír: 5,93 g</p> <p>Telített zsírsavak: 1,72 g</p> <p>Fehérje: 6,77 g</p> <p>Szénhidrát: 42,40 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 12,50 g</p> <p>Sótartalom: 1,13 g</p>	<p>Energia: 274,30 kCal</p> <p>Zsír: 6,42 g</p> <p>Telített zsírsavak: 1,04 g</p> <p>Fehérje: 6,70 g</p> <p>Szénhidrát: 47,49 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 28,80 g</p> <p>Sótartalom: 1,11 g</p>	<p>Energia: 361,94 kCal</p> <p>Zsír: 11,22 g</p> <p>Telített zsírsavak: 5,02 g</p> <p>Fehérje: 17,33 g</p> <p>Szénhidrát: 45,43 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 0,00 g</p> <p>Sótartalom: 0,71 g</p>	<p>Energia: 243,48 kCal</p> <p>Zsír: 4,90 g</p> <p>Telített zsírsavak: 0,00 g</p> <p>Fehérje: 6,39 g</p> <p>Szénhidrát: 42,99 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 12,50 g</p> <p>Sótartalom: 0,82 g</p>	
Ebéd	<p><b>Rántott leves</b> (glutén)*</p> <p><b>Sonkás tortellini</b> (glutén, tojás)*</p> <p><b>Paradicsomos káposztafélék</b> (glutén)*</p> <p><b>Köményes sertéssült</b></p> <p><b>Kenyér</b> (glutén)*</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b> (glutén)*</p> <p><b>Rántott csirkemell</b> (glutén, tojás)*</p> <p><b>Petrezselymes burgonya</b></p> <p><b>Céklasaláta</b></p>	<p><b>Medvehagymakrémleves</b> (tej, zeller)*</p> <p><b>Levesgyöngy</b> (glutén, tojás, tej)*</p> <p><b>Sertéspaprikás</b> (glutén, tej)*</p> <p><b>Tésztarizs</b> (glutén)*</p>	<p><b>Csontleves</b> (zeller)*</p> <p><b>Finommetélt tészta</b> (glutén, tojás)*</p> <p><b>Rakott karfiol</b> (glutén, tej)*</p>	<p><b>Magyaros burgonyaleves</b> (glutén, zeller)*</p> <p><b>Reszelt tészta</b> (glutén, tojás)*</p> <p><b>Rántott halfilé</b> (glutén, tojás, hal)*</p> <p><b>Párolt rizs</b></p> <p><b>Tartármártás</b> (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)*</p>	
	<p>Energia: 405,12 kCal</p> <p>Zsír: 16,04 g</p> <p>Telített zsírsavak: 3,45 g</p> <p>Fehérje: 23,08 g</p> <p>Szénhidrát: 41,01 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 6,00 g</p> <p>Sótartalom: 3,87 g</p>	<p>Energia: 641,66 kCal</p> <p>Zsír: 13,30 g</p> <p>Telített zsírsavak: 1,90 g</p> <p>Fehérje: 33,61 g</p> <p>Szénhidrát: 88,37 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 1,80 g</p> <p>Sótartalom: 4,18 g</p>	<p>Energia: 787,41 kCal</p> <p>Zsír: 35,59 g</p> <p>Telített zsírsavak: 10,64 g</p> <p>Fehérje: 28,62 g</p> <p>Szénhidrát: 81,30 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 0,00 g</p> <p>Sótartalom: 3,54 g</p>	<p>Energia: 491,59 kCal</p> <p>Zsír: 24,85 g</p> <p>Telített zsírsavak: 9,78 g</p> <p>Fehérje: 20,34 g</p> <p>Szénhidrát: 31,89 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 0,00 g</p> <p>Sótartalom: 2,33 g</p>	<p>Energia: 728,21 kCal</p> <p>Zsír: 23,92 g</p> <p>Telített zsírsavak: 5,28 g</p> <p>Fehérje: 30,09 g</p> <p>Szénhidrát: 93,49 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 11,40 g</p> <p>Sótartalom: 3,64 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Teljes kiérett kenyér</b> (glutén, szója)*</p> <p><b>Margarin</b></p> <p><b>Fokhagymás felvágott</b> (glutén, szója, tej, zeller, mustár)*</p> <p><b>Zöldpaprika</b></p>	<p><b>Diós brownie</b> (glutén, tojás, tej)*</p>	<p><b>Teljes kiérett kenyér</b> (glutén, szója)*</p> <p><b>Zöld szemes túrókrém</b> (tej)*</p> <p><b>Paradicsom</b></p>	<p><b>Kakaós kalács</b> (glutén, tojás, tej)*</p> <p><b>Mandarin</b></p>	<p><b>Túrórudi</b> (szója, tej)*</p> <p><b>Alma</b></p>	
	<p>Energia: 188,20 kCal</p> <p>Zsír: 6,71 g</p> <p>Telített zsírsavak: 1,94 g</p> <p>Fehérje: 6,42 g</p> <p>Szénhidrát: 20,60 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 20,00 g</p> <p>Sótartalom: 1,12 g</p>	<p>Energia: 332,02 kCal</p> <p>Zsír: 21,19 g</p> <p>Telített zsírsavak: 1,97 g</p> <p>Fehérje: 4,64 g</p> <p>Szénhidrát: 30,74 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 32,10 g</p> <p>Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Energia: 151,62 kCal</p> <p>Zsír: 2,73 g</p> <p>Telített zsírsavak: 1,50 g</p> <p>Fehérje: 5,26 g</p> <p>Szénhidrát: 21,79 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 0,00 g</p> <p>Sótartalom: 0,65 g</p>	<p>Energia: 364,64 kCal</p> <p>Zsír: 8,98 g</p> <p>Telített zsírsavak: 1,15 g</p> <p>Fehérje: 7,26 g</p> <p>Szénhidrát: 64,95 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 14,50 g</p> <p>Sótartalom: 0,33 g</p>	<p>Energia: 156,85 kCal</p> <p>Zsír: 5,19 g</p> <p>Telített zsírsavak: 2,92 g</p> <p>Fehérje: 2,65 g</p> <p>Szénhidrát: 24,12 g</p> <p>Hozzáadott cukor: 23,00 g</p> <p>Sótartalom: 0,02 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket