

# HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. április 28., hétfő - 2025. május 3., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜSZEK
Tízórai	<p><b>Málnás ivóyoghurt</b> (tej)*</p> <p><b>Kifli</b> (glutén, tej)*</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><b>Tej</b> (tej)*</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)*</p> <p><b>Ken májas</b> (glutén, szója, tej, mustár)*</p> <p><b>Uborka</b></p> <p>Energia: 351,40 kCal Zsír: 8,16 g Telített zsírsavak: 3,51 g Fehérje: 16,87 g Szénhidrát: 45,45 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 0,96 g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b></p> <p><b>Kifli</b> (glutén, tej)*</p> <p><b>Margarin</b></p> <p><b>Olasz felvágott</b> (glutén, szója, tej, mustár)*</p> <p><b>Jégcsap retek</b></p> <p>Energia: 264,68 kCal Zsír: 7,05 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 7,33 g Szénhidrát: 42,90 g Hozzáadott cukor: 32,50 g Sótartalom: 1,07 g</p>	
Ebéd	<p><b>Paradicsomleves</b> (glutén, zeller)*</p> <p><b>Bet tészta</b> (glutén)*</p> <p><b>Zöldséges sertéstokány</b></p> <p><b>Párolt rizs</b></p> <p>Energia: 696,74 kCal Zsír: 28,14 g Telített zsírsavak: 6,98 g Fehérje: 24,91 g Szénhidrát: 83,02 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 3,44 g</p>	<p><b>Lebencsleves</b> (glutén)*</p> <p><b>Rakott kelkáposzta</b> (glutén, tej)*</p> <p>Energia: 475,55 kCal Zsír: 23,04 g Telített zsírsavak: 9,72 g Fehérje: 22,29 g Szénhidrát: 42,70 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,90 g</p>	<p><b>Csontleves</b> (zeller)*</p> <p><b>Eperlevél tészta</b> (glutén, tojás)*</p> <p><b>Rántott sertéskaraj</b> (glutén, tojás)*</p> <p><b>Petrezselymes burgonya</b></p> <p><b>Csalamádé</b></p> <p>Energia: 712,48 kCal Zsír: 17,73 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 30,65 g Szénhidrát: 87,86 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 4,24 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Rozskenyér</b> (glutén)*</p> <p><b>Körözött</b> (tej)*</p> <p><b>Zöldhagyma</b></p> <p>Energia: 140,73 kCal Zsír: 2,29 g Telített zsírsavak: 0,96 g Fehérje: 2,19 g Szénhidrát: 22,21 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,73 g</p>	<p><b>Teljes ki rlés kenyér</b> (glutén, szója)*</p> <p><b>Margarin</b></p> <p><b>Csemege szalámi</b></p> <p><b>Uborka</b></p> <p>Energia: 199,52 kCal Zsír: 7,66 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 7,71 g Szénhidrát: 20,32 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 1,34 g</p>	<p><b>Cseresznyés linzer</b> (glutén, tojás, tej)*</p> <p>Energia: 336,09 kCal Zsír: 16,71 g Telített zsírsavak: 1,71 g Fehérje: 4,91 g Szénhidrát: 40,88 g Hozzáadott cukor: 8,90 g Sótartalom: 0,00 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket