

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2024. december 9., hétfő - 2024. december 14., 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>Pulykasonka (szója)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 224,27 kCal Zsír: 2,44 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,98 g Szénhidrát: 42,70 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,04 g</p>	<p>Csokoládés tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Fonott kalács (glutén, tojás, tej)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Sárgabaracklekvár (0.0150 kg/adag)</p> <p>Energia: 422,22 kCal Zsír: 12,48 g Telített zsírsavak: 1,74 g Fehérje: 12,63 g Szénhidrát: 63,89 g Hozzáadott cukor: 33,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Magvas 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>Zöldpaprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 292,72 kCal Zsír: 11,03 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 13,88 g Szénhidrát: 32,48 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 1,12 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Trappista sajt (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 260,98 kCal Zsír: 6,21 g Telített zsírsavak: 2,93 g Fehérje: 8,59 g Szénhidrát: 42,74 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,86 g</p>	<p>Krémtúró (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 285,00 kCal Zsír: 11,00 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 18,88 g Szénhidrát: 25,75 g Hozzáadott cukor: 125,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>
Ebéd	<p>Kókusztejes zöldségleves (glutén, szója, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Ananászos-tejszínes csirkemell (glutén, tej)* (0.1000 liter/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 604,46 kCal Zsír: 17,60 g Telített zsírsavak: 4,71 g Fehérje: 25,07 g Szénhidrát: 82,46 g Hozzáadott cukor: 20,19 g Sótartalom: 2,37 g</p>	<p>Kajszibarack krémleves (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* (0.0278 tepsi/adag)</p> <p>Céklasaláta (0.0588 kg/adag)</p> <p>Energia: 718,03 kCal Zsír: 26,72 g Telített zsírsavak: 12,76 g Fehérje: 25,27 g Szénhidrát: 87,40 g Hozzáadott cukor: 15,60 g Sótartalom: 1,63 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Csigatészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Chilis bab (0.2750 liter/adag)</p> <p>Energia: 624,18 kCal Zsír: 22,27 g Telített zsírsavak: 6,12 g Fehérje: 35,56 g Szénhidrát: 55,15 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,00 g</p>	<p>Sárgaborsóleves (glutén)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Spenótf zelék (glutén, tej)* (0.1500 liter/adag)</p> <p>F tt burgonya (0.1200 kg/adag)</p> <p>Sült bajor kolbász (mustár)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 619,24 kCal Zsír: 23,92 g Telített zsírsavak: 7,00 g Fehérje: 26,05 g Szénhidrát: 68,42 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,90 g</p>	<p>Csirkeraguleves (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Reszelt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Kölesfelfújt (glutén, tojás, tej)* (0.0278 tepsi/adag)</p> <p>Sárgabaracklekvár (0.0250 kg/adag)</p> <p>Energia: 586,03 kCal Zsír: 18,71 g Telített zsírsavak: 4,39 g Fehérje: 26,57 g Szénhidrát: 75,57 g Hozzáadott cukor: 38,90 g Sótartalom: 2,66 g</p>	<p>Nyírségi gombóclevés (glutén, tojás, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Serpeny s burgonya virslivel (0.2750 liter/adag)</p> <p>Céklasaláta (0.0588 kg/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Energia: 690,01 kCal Zsír: 24,01 g Telített zsírsavak: 7,26 g Fehérje: 27,75 g Szénhidrát: 74,46 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 5,83 g</p>
Uzsonna	<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>Csemege uborka (mustár)* (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 178,24 kCal Zsír: 5,71 g Telített zsírsavak: 2,56 g Fehérje: 6,65 g Szénhidrát: 20,44 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,03 g</p>	<p>Túrós bukta (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 282,09 kCal Zsír: 7,63 g Telített zsírsavak: 2,27 g Fehérje: 8,68 g Szénhidrát: 43,70 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 0,35 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 (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 200,00 kCal Zsír: 7,70 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 7,64 g Szénhidrát: 20,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,26 g</p>	<p>Tejszelet (glutén, tojás, mogyoró, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 107,58 kCal Zsír: 5,18 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 2,08 g Szénhidrát: 12,94 g Hozzáadott cukor: 33,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Narancs (0.2000 kg/adag)</p> <p>Zabkeksz (tojás, szója, tej, szeszámag)* (2.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 200,91 kCal Zsír: 5,91 g Telített zsírsavak: 2,33 g Fehérje: 3,02 g Szénhidrát: 32,31 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,32 g</p>	<p>Diós kalács (glutén, tojás, mogyoró, tej, dió, szeszámag)* (0.0500 db/adag)</p> <p>Mandarin (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 383,72 kCal Zsír: 12,90 g Telített zsírsavak: 0,42 g Fehérje: 8,95 g Szénhidrát: 58,72 g Hozzáadott cukor: 11,00 g Sótartalom: 0,20 g</p>

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket