

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2024. december 16., hétfő - 2024. december 21., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Málnás ivóyoghurt (tej)* (0.1400 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</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>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Párizsi felvágott (szója, tej)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 254,77 kCal Zsír: 5,94 g Telített zsírsavak: 1,72 g Fehérje: 6,78 g Szénhidrát: 42,66 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,13 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Ken májas (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0180 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0085 kg/adag)</p> <p>Energia: 301,40 kCal Zsír: 6,66 g Telített zsírsavak: 2,52 g Fehérje: 13,47 g Szénhidrát: 40,15 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 0,96 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Rozskenyér (glutén)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Pritaminpaprikás tojáskrém (tojás, tej)* (0.0154 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 213,22 kCal Zsír: 5,11 g Telített zsírsavak: 2,93 g Fehérje: 8,70 g Szénhidrát: 28,35 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,51 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>Sörretek (0.0600 db/adag)</p> <p>Energia: 246,47 kCal Zsír: 3,27 g Telített zsírsavak: 1,35 g Fehérje: 6,00 g Szénhidrát: 48,30 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,70 g</p>	
Ebéd	<p>Bazsalikomos paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Tésztarizs (glutén)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Paprikás csirke (glutén, tej)* (0.1000 liter/adag)</p> <p>Párolt bulgur (glutén)* (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 607,37 kCal Zsír: 21,76 g Telített zsírsavak: 3,55 g Fehérje: 33,81 g Szénhidrát: 71,48 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 2,95 g</p>	<p>Zöldbabeleves (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Paradicsomos húsos tészta reszelt sajttal (glutén, tej)* (0.2500 kg/adag)</p> <p>Energia: 530,95 kCal Zsír: 22,67 g Telített zsírsavak: 9,52 g Fehérje: 24,41 g Szénhidrát: 56,76 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 2,60 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Eperlevél tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Kelkáposztaf zelék (glutén)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Sertésvagdalt (glutén, tojás)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 538,22 kCal Zsír: 19,99 g Telített zsírsavak: 5,87 g Fehérje: 23,18 g Szénhidrát: 51,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,78 g</p>	<p>Karfiolleves (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Rizses hús (0.2400 kg/adag)</p> <p>Káposztasaláta (0.0600 kg/adag)</p> <p>Energia: 595,79 kCal Zsír: 23,53 g Telített zsírsavak: 7,62 g Fehérje: 21,33 g Szénhidrát: 71,36 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,85 g</p>	<p>Paprikás halleves (hal)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Gyufa tészta (glutén)* (0.0250 kg/adag)</p> <p>Mákos tészta (glutén)* (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 692,75 kCal Zsír: 16,72 g Telített zsírsavak: 1,47 g Fehérje: 44,63 g Szénhidrát: 87,15 g Hozzáadott cukor: 17,00 g Sótartalom: 1,80 g</p>	
Uzsonna	<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Paradicsomos-marhapárizsis ricottakrém (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Fekete retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 152,66 kCal Zsír: 3,34 g Telített zsírsavak: 1,71 g Fehérje: 5,18 g Szénhidrát: 21,17 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,80 g</p>	<p>Müzli szelet (glutén, mogyoró)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1333 kg/adag)</p> <p>Energia: 154,48 kCal Zsír: 2,30 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 2,90 g Szénhidrát: 30,56 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Csemege szalámi (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Energia: 200,50 kCal Zsír: 7,68 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 7,74 g Szénhidrát: 20,48 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 1,34 g</p>	<p>Túró rudi (szója, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Mandarin (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 174,87 kCal Zsír: 5,99 g Telített zsírsavak: 2,92 g Fehérje: 3,65 g Szénhidrát: 28,66 g Hozzáadott cukor: 23,00 g Sótartalom: 0,02 g</p>	<p>Banán (0.2500 kg/adag)</p> <p>Energia: 237,50 kCal Zsír: 0,50 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 3,25 g Szénhidrát: 52,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet