

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. január 13., hétfő - 2025. január 18., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Gyümölcsjoghurt (tej)* Kifli (glutén, tej)*</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 Kifli (glutén, tej)* Zöldf szeres sajtkrém (tej)* Zöldf szeres csirkemell Uborka</p> <p>Energia: 263,79 kCal Zsír: 4,12 g Telített zsírsavak: 1,57 g Fehérje: 12,46 g Szénhidrát: 43,83 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,01 g</p>	<p>Gyümölcsstea Rozskenyér (glutén)* Majonézes virslisaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)*</p> <p>Energia: 233,66 kCal Zsír: 6,12 g Telített zsírsavak: 1,88 g Fehérje: 3,34 g Szénhidrát: 35,05 g Hozzáadott cukor: 15,80 g Sótartalom: 1,19 g</p>	<p>Tej (tej)* Zsemle (glutén)* Löncshús (szója, tej)* Zöldpaprika</p> <p>Energia: 281,94 kCal Zsír: 6,03 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 13,66 g Szénhidrát: 40,44 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 1,07 g</p>	<p>Gyümölcsstea Kifli (glutén, tej)* Kockasajt (tej)* Jégcsap retek</p> <p>Energia: 226,48 kCal Zsír: 3,21 g Telített zsírsavak: 0,63 g Fehérje: 6,16 g Szénhidrát: 43,16 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,57 g</p>	
Ebéd	<p>Karfiollevés (glutén, tej)* Sertéspörkölt (glutén)* Párolt rizs Céklasaláta</p> <p>Energia: 652,66 kCal Zsír: 25,95 g Telített zsírsavak: 5,61 g Fehérje: 25,67 g Szénhidrát: 76,47 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 3,54 g</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (glutén, tej)* Paradicsomos burgonyaf zelék (glutén)* Sült csirkecomb (mustár)* Kenyér (glutén)*</p> <p>Energia: 547,85 kCal Zsír: 14,64 g Telített zsírsavak: 3,84 g Fehérje: 24,41 g Szénhidrát: 72,96 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,68 g</p>	<p>Lebbencsleves (glutén)* Csomboros káposzta húsgombóccal (glutén, tojás, tej)* Kenyér (glutén)*</p> <p>Energia: 424,00 kCal Zsír: 18,41 g Telített zsírsavak: 7,27 g Fehérje: 18,09 g Szénhidrát: 44,66 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,09 g</p>	<p>Rántott leves (glutén)* Húsos tortellini (glutén, tojás)* Tejszínes-gombás sertéstkány (glutén, tej)* F tt burgonya</p> <p>Energia: 580,97 kCal Zsír: 20,63 g Telített zsírsavak: 6,46 g Fehérje: 23,47 g Szénhidrát: 68,17 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,53 g</p>	<p>Falusi pulykaraguleves (glutén, zeller)* Csurgatott tészta (glutén, tojás)* Aranygaluska (glutén, tojás, dió)* Vaníliaöntet (tej)*</p> <p>Energia: 776,32 kCal Zsír: 18,78 g Telített zsírsavak: 4,08 g Fehérje: 31,75 g Szénhidrát: 116,51 g Hozzáadott cukor: 28,10 g Sótartalom: 3,25 g</p>	
Uzsonna	<p>Fokhagymás túrókrém (tej)* Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* Sörretek</p> <p>Energia: 144,98 kCal Zsír: 2,15 g Telített zsírsavak: 0,69 g Fehérje: 5,70 g Szénhidrát: 21,00 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g</p>	<p>Kakaós kalács (glutén, tojás, tej)* Alma</p> <p>Energia: 346,62 kCal Zsír: 8,18 g Telített zsírsavak: 1,15 g Fehérje: 6,26 g Szénhidrát: 60,41 g Hozzáadott cukor: 14,50 g Sótartalom: 0,33 g</p>	<p>Zsemle (glutén)* Margarin Diák csemege szalámi (mustár)* Paradicsom</p> <p>Energia: 230,19 kCal Zsír: 8,59 g Telített zsírsavak: 2,80 g Fehérje: 7,56 g Szénhidrát: 29,66 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 1,31 g</p>	<p>Kelt meggyes-darás rétes (glutén, tojás, tej)*</p> <p>Energia: 183,67 kCal Zsír: 2,81 g Telített zsírsavak: 0,39 g Fehérje: 4,51 g Szénhidrát: 35,65 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,40 g</p>	<p>Narancs Háztartási keksz (glutén, SO2)*</p> <p>Energia: 146,16 kCal Zsír: 1,59 g Telített zsírsavak: 0,42 g Fehérje: 2,61 g Szénhidrát: 29,16 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,14 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket