

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. január 20., hétfő - 2025. január 25., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Epres ivóyoghurt (tej)* Kifli (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>Gyümölcsstea Zsemle (glutén)* Margarin Főtt tojás (tojás)* Paradicsom</p> <p>Energia: 244,52 kCal Zsír: 4,52 g Telített zsírsavak: 1,32 g Fehérje: 7,42 g Szénhidrát: 42,54 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,71 g</p>	<p>Tej (tej)* Zsemle (glutén)* Aszalt paradicsomos vajkrém (tej)* Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 337,31 kCal Zsír: 12,75 g Telített zsírsavak: 7,09 g Fehérje: 11,99 g Szénhidrát: 41,40 g Hozzáadott cukor: 0,50 g Sótartalom: 0,66 g</p>	<p>Zöldtea Kifli (glutén, tej)* Margarin Gépsonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Csemege uborka (mustár)*</p> <p>Energia: 247,69 kCal Zsír: 3,36 g Telített zsírsavak: 0,40 g Fehérje: 6,85 g Szénhidrát: 47,56 g Hozzáadott cukor: 25,50 g Sótartalom: 1,09 g</p>	<p>Tej (tej)* Zsemle (glutén)* Margarin Zala felvágott (glutén, szója, mustár)* Sárgarépa</p> <p>Energia: 309,54 kCal Zsír: 8,78 g Telített zsírsavak: 3,23 g Fehérje: 14,08 g Szénhidrát: 41,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,11 g</p>	
Ebéd	<p>Magyaros burgonyaleves (glutén, zeller)* Tárkonyos-zöldbabos csirkecomb (tej)* Párolt gersli (glutén)*</p> <p>Energia: 599,81 kCal Zsír: 21,39 g Telített zsírsavak: 4,02 g Fehérje: 24,53 g Szénhidrát: 69,66 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,10 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* Csigatészta (glutén, tojás)* Rakott kelkáposzta (glutén, tej)*</p> <p>Energia: 506,33 kCal Zsír: 24,90 g Telített zsírsavak: 9,79 g Fehérje: 23,47 g Szénhidrát: 32,69 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,35 g</p>	<p>BrokkolikréMLEVES (tej)* Pirított zsemlekocka (glutén)* Babf zelék (glutén, tej)* Sertésvagdalt (glutén, tojás)* Kenyér (glutén)*</p> <p>Energia: 690,13 kCal Zsír: 23,27 g Telített zsírsavak: 9,29 g Fehérje: 35,83 g Szénhidrát: 81,23 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,00 g</p>	<p>Bazsalikomos paradicsomleves (glutén, zeller)* Bet tészta (glutén)* Rántott sertéskaraj (glutén, tojás)* Párolt rizs Párolt zöldségköret</p> <p>Energia: 654,44 kCal Zsír: 24,41 g Telített zsírsavak: 4,67 g Fehérje: 28,27 g Szénhidrát: 78,70 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 2,64 g</p>	<p>Marhagulyás (zeller)* Reszelt tészta (glutén, tojás)* Szilvás gombóc (glutén)* Fahéjas porcukor</p> <p>Energia: 513,46 kCal Zsír: 7,93 g Telített zsírsavak: 1,93 g Fehérje: 17,21 g Szénhidrát: 90,29 g Hozzáadott cukor: 15,70 g Sótartalom: 2,32 g</p>	
Uzsonna	<p>Kenyér (glutén)* Margarin Milánói szalámi Zöldpaprika</p> <p>Energia: 191,55 kCal Zsír: 6,36 g Telített zsírsavak: 1,67 g Fehérje: 7,55 g Szénhidrát: 25,27 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,66 g</p>	<p>Karottás-ementáli sajtospogácsa (glutén, tojás, tej)* Alma</p> <p>Energia: 305,73 kCal Zsír: 10,71 g Telített zsírsavak: 3,28 g Fehérje: 8,19 g Szénhidrát: 42,53 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,07 g</p>	<p>Banán</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>	<p>Narancsos kuglóf (glutén, tojás, tej, dió, SO₂)* CseresznyeLekvár</p> <p>Energia: 288,33 kCal Zsír: 10,77 g Telített zsírsavak: 1,54 g Fehérje: 5,58 g Szénhidrát: 41,44 g Hozzáadott cukor: 39,70 g Sótartalom: 0,20 g</p>	<p>Tejszelet (glutén, tojás, mogyoró, tej)* Alma</p> <p>Energia: 179,56 kCal Zsír: 5,98 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 2,48 g Szénhidrát: 28,00 g Hozzáadott cukor: 33,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket