

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. január 27., hétfő - 2025. február 1., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Csokoládés puding (tej)*</p> <p>Energia: 121,25 kCal Zsír: 3,00 g Telített zsírsavak: 2,00 g Fehérje: 2,38 g Szénhidrát: 21,25 g Hozzáadott cukor: 125,00 g Sótartalom: 0,23 g</p>	<p>Gyümölcsstea Kifli (glutén, tej)* Körtés sajtkrém (tej)*</p> <p>Energia: 236,59 kCal Zsír: 4,12 g Telített zsírsavak: 2,18 g Fehérje: 6,62 g Szénhidrát: 43,18 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,90 g</p>	<p>Tej (tej)* Zsemle (glutén)* Margarin Soproni felvágott (szója, tej)* Uborka</p> <p>Energia: 310,56 kCal Zsír: 9,71 g Telített zsírsavak: 4,03 g Fehérje: 13,83 g Szénhidrát: 39,92 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,71 g</p>	<p>Gyümölcsstea Rozskenyér (glutén)* Kukoricás tonhalkrém (tojás, hal, szója)*</p> <p>Energia: 205,58 kCal Zsír: 3,87 g Telített zsírsavak: 0,64 g Fehérje: 2,57 g Szénhidrát: 35,41 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,01 g</p>	<p>Tej (tej)* Kifli (glutén, tej)* Margarin Trappista sajt (tej)* Sörretek</p> <p>Energia: 311,07 kCal Zsír: 9,22 g Telített zsírsavak: 4,92 g Fehérje: 15,45 g Szénhidrát: 40,67 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,86 g</p>	
	Ebéd	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás)* Csirke májas-zöldborsós sertéstokány Párolt bulgur (glutén)*</p> <p>Energia: 597,12 kCal Zsír: 26,95 g Telített zsírsavak: 7,10 g Fehérje: 27,16 g Szénhidrát: 63,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,13 g</p>	<p>Zöldbableves (glutén, tej)* Csirkehúsos rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* Káposztasaláta</p> <p>Energia: 597,46 kCal Zsír: 20,56 g Telített zsírsavak: 7,43 g Fehérje: 27,28 g Szénhidrát: 67,88 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,43 g</p>	<p>Gyümölcslé Sárgaborsóf zelék (glutén)* Sertéspörkölt Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)*</p> <p>Energia: 624,53 kCal Zsír: 21,42 g Telített zsírsavak: 6,13 g Fehérje: 29,33 g Szénhidrát: 72,89 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,57 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* Finommetélt tészta (glutén, tojás)* Sült csirkecomb (mustár)* Párolt rizs Caciki mártás (tej)*</p> <p>Energia: 689,29 kCal Zsír: 21,17 g Telített zsírsavak: 4,27 g Fehérje: 36,87 g Szénhidrát: 71,72 g Hozzáadott cukor: 3,80 g Sótartalom: 3,58 g</p>	<p>Lencseleves karalábéval és virslivel (glutén, tej, mustár)* Paradicsomos húsos tészta reszelt sajttal (glutén, tej)*</p> <p>Energia: 647,66 kCal Zsír: 26,58 g Telített zsírsavak: 11,51 g Fehérje: 32,80 g Szénhidrát: 69,38 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 3,39 g</p>
Uzsonna		<p>Kenyér (glutén)* Margarin Bécsi felvágott Paradicsom</p> <p>Energia: 174,00 kCal Zsír: 3,72 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,33 g Szénhidrát: 25,49 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,01 g</p>	<p>Fahéjas csiga (glutén, tojás, tej)* Alma</p> <p>Energia: 329,58 kCal Zsír: 6,30 g Telített zsírsavak: 0,65 g Fehérje: 6,00 g Szénhidrát: 60,81 g Hozzáadott cukor: 13,50 g Sótartalom: 0,24 g</p>	<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* Sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Csemege uborka (mustár)*</p> <p>Energia: 143,57 kCal Zsír: 2,06 g Telített zsírsavak: 0,56 g Fehérje: 5,86 g Szénhidrát: 20,73 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,03 g</p>	<p>Diós-almás lepény (glutén, tojás, tej, dió)*</p> <p>Energia: 334,21 kCal Zsír: 16,35 g Telített zsírsavak: 1,54 g Fehérje: 4,72 g Szénhidrát: 40,89 g Hozzáadott cukor: 13,20 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Müzliszelet (glutén, mogyoró)* Mandarin</p> <p>Energia: 172,50 kCal Zsír: 3,10 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 3,90 g Szénhidrát: 35,10 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket