

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. február 3., hétfő - 2025. február 8., 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>Zöldséges tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0154 kg/adag)</p> <p>Energia: 222,33 kCal Zsír: 2,75 g Telített zsírsavak: 1,14 g Fehérje: 6,07 g Szénhidrát: 42,31 g Hozzáadott cukor: 13,30 g Sótartalom: 0,88 g</p>	<p>Kakaó (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Fonott kalács (glutén, tojás, tej)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Energia: 363,58 kCal Zsír: 8,52 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 12,78 g Szénhidrát: 58,08 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Párizsi felvágott (szója, tej)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Sárgarépa (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 283,05 kCal Zsír: 6,59 g Telített zsírsavak: 1,72 g Fehérje: 6,99 g Szénhidrát: 48,95 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 1,03 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>Mozzarella sajt (tej)* (0.0175 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0085 kg/adag)</p> <p>Energia: 254,12 kCal Zsír: 5,59 g Telített zsírsavak: 2,43 g Fehérje: 7,82 g Szénhidrát: 42,53 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,90 g</p>	
Ebéd	<p>Magyaros burgonyaleves (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Sertéspaprikás (glutén, tej)* (0.1000 liter/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 711,01 kCal Zsír: 31,86 g Telített zsírsavak: 9,07 g Fehérje: 22,28 g Szénhidrát: 79,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,74 g</p>	<p>Fejtett bableves (glutén, tej, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Reszelt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Pusztagyulyás (0.2750 liter/adag)</p> <p>Káposztasaláta (0.0600 kg/adag)</p> <p>Energia: 599,33 kCal Zsír: 25,41 g Telített zsírsavak: 7,82 g Fehérje: 24,26 g Szénhidrát: 62,10 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,95 g</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Bet tészta (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Tökf zelék (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Csirkevagdalt (glutén, tojás)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Pavaszzelet (glutén, tojás)* (0.0083 kg/adag)</p> <p>Energia: 680,46 kCal Zsír: 24,99 g Telített zsírsavak: 5,76 g Fehérje: 26,83 g Szénhidrát: 83,09 g Hozzáadott cukor: 35,10 g Sótartalom: 4,95 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Eperlevél tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Göngyölt sertésszelet (glutén, tojás, tej)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Petrezselymes burgonya (0.2000 kg/adag)</p> <p>Káposztasaláta (0.0600 kg/adag)</p> <p>Energia: 668,67 kCal Zsír: 15,48 g Telített zsírsavak: 3,36 g Fehérje: 30,02 g Szénhidrát: 82,23 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 4,50 g</p>	<p>Sertéraguleves (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Csurgatott tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Darás tészta (glutén)* (0.2200 kg/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 713,23 kCal Zsír: 18,72 g Telített zsírsavak: 4,51 g Fehérje: 22,59 g Szénhidrát: 107,54 g Hozzáadott cukor: 32,50 g Sótartalom: 1,86 g</p>	
Uzsonna	<p>Teljes ki rlés 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>Jégcsap retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 184,50 kCal Zsír: 6,39 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,60 g Szénhidrát: 20,52 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 1,12 g</p>	<p>Cheddar sajtos keksz (glutén, tej)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Mandarin (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 269,09 kCal Zsír: 12,89 g Telített zsírsavak: 5,40 g Fehérje: 9,78 g Szénhidrát: 30,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,44 g</p>	<p>Rozskenyér (glutén)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Turista szalámi (szója, tej, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 182,92 kCal Zsír: 7,06 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 3,05 g Szénhidrát: 22,02 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,96 g</p>	<p>Túrós-mazsolás rétes (glutén, tojás, tej)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Energia: 249,96 kCal Zsír: 7,15 g Telített zsírsavak: 1,22 g Fehérje: 8,31 g Szénhidrát: 37,15 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 0,20 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>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket