

# HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. február 10., hétfő - 2025. február 15., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Tej</b> (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Kakaós gabonapehely</b> (0.0240 kg/adag)</p> <p>Energia: 189,52 kCal Zsír: 3,72 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 8,72 g Szénhidrát: 28,36 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Csirkemellsonka</b> (glutén, szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Jégcsap retek</b> (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 225,72 kCal Zsír: 2,72 g Telített zsírsavak: 0,34 g Fehérje: 6,98 g Szénhidrát: 42,46 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,04 g</p>	<p><b>Tej</b> (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Kifli</b> (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Majonézes tonhalkrém</b> (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Sárgarépa</b> (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 312,11 kCal Zsír: 9,45 g Telített zsírsavak: 3,03 g Fehérje: 13,69 g Szénhidrát: 42,00 g Hozzáadott cukor: 3,30 g Sótartalom: 1,01 g</p>	<p><b>Zöldtea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Milánói ricottakrém</b> (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Jégsaláta</b> (0.0175 db/adag)</p> <p>Energia: 247,14 kCal Zsír: 3,32 g Telített zsírsavak: 1,71 g Fehérje: 5,90 g Szénhidrát: 47,74 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,77 g</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>Zsemle</b> (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p><b>Ken májas</b> (glutén, szója, tej, mustár)* (0.0180 kg/adag)</p> <p><b>Fekete retek</b> (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 252,31 kCal Zsír: 3,66 g Telített zsírsavak: 0,53 g Fehérje: 6,72 g Szénhidrát: 42,58 g Hozzáadott cukor: 30,50 g Sótartalom: 0,96 g</p>	
Ebéd	<p><b>Zöldségleves</b> (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p><b>Kukoricás pulykatokány</b> (0.1100 liter/adag)</p> <p><b>Puliszka</b> (tej)* (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 573,38 kCal Zsír: 23,31 g Telített zsírsavak: 6,43 g Fehérje: 29,10 g Szénhidrát: 57,84 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,67 g</p>	<p><b>Bableves</b> (glutén, tej, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p><b>Paradicsomos húsgombóc</b> (glutén, tojás, zeller)* (0.2000 liter/adag)</p> <p><b>F tt burgonya</b> (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 863,23 kCal Zsír: 30,90 g Telített zsírsavak: 8,72 g Fehérje: 34,81 g Szénhidrát: 102,12 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 3,30 g</p>	<p><b>Csontleves</b> (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p><b>Csigatészta</b> (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p><b>Rakott karfiol</b> (glutén, tej)* (0.0278 tepszi/adag)</p> <p>Energia: 491,59 kCal Zsír: 24,85 g Telített zsírsavak: 9,78 g Fehérje: 20,34 g Szénhidrát: 31,89 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,33 g</p>	<p><b>Csurgatott tojásleves</b> (glutén, tojás)* (0.2750 liter/adag)</p> <p><b>Rántott halfilé</b> (glutén, tojás, hal)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p><b>Majonézes burgonyasaláta</b> (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)* (0.1818 kg/adag)</p> <p>Energia: 760,80 kCal Zsír: 42,90 g Telített zsírsavak: 11,03 g Fehérje: 30,44 g Szénhidrát: 56,78 g Hozzáadott cukor: 41,80 g Sótartalom: 6,06 g</p>	<p><b>Virslis burgonyaleves</b> (glutén, tej, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p><b>Lekváros derelye</b> (glutén, tojás, tej)* (0.1800 kg/adag)</p> <p><b>Fahéjas porcukor</b> (0.0167 kg/adag)</p> <p><b>Reszelt tészta</b> (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Energia: 619,07 kCal Zsír: 11,76 g Telített zsírsavak: 3,25 g Fehérje: 18,36 g Szénhidrát: 104,60 g Hozzáadott cukor: 15,70 g Sótartalom: 3,33 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Teljes ki rlés kenyér</b> (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p><b>Körözött</b> (tej)* (0.0154 kg/adag)</p> <p><b>Lilahagyma</b> (0.0050 kg/adag)</p> <p>Energia: 144,14 kCal Zsír: 2,18 g Telített zsírsavak: 0,96 g Fehérje: 5,36 g Szénhidrát: 21,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,73 g</p>	<p><b>Kakaós kalács</b> (glutén, tojás, tej)* (0.0500 db/adag)</p> <p><b>Alma</b> (0.1333 kg/adag)</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><b>Rozskenyér</b> (glutén)* (0.0500 kg/adag)</p> <p><b>Margarin</b> (0.0080 kg/adag)</p> <p><b>Paprikás szalámi</b> (glutén, szója, tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p><b>Zöldpaprika</b> (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 193,87 kCal Zsír: 7,79 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 4,21 g Szénhidrát: 21,95 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,26 g</p>	<p><b>Almás pite</b> (glutén, tojás, tej)* (0.0159 tepszi/adag)</p> <p>Energia: 274,36 kCal Zsír: 11,72 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 3,80 g Szénhidrát: 37,38 g Hozzáadott cukor: 8,10 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Narancs</b> (0.2000 kg/adag)</p> <p><b>Háztartási keksz</b> (glutén, SO2)* (0.0160 kg/adag)</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