

# HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2024. november 4., hétfő - 2024. november 9., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Tej</b> (tej)* <b>Fahéjas gabonapehely</b> (glutén)*</p> <p>Energia: 200,32 kCal Zsír: 5,42 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 8,17 g Szénhidrát: 28,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,26 g</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> <b>Zsemle</b> (glutén)* <b>Zöldséges tojáskrém</b> (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár)* <b>Paradicsom</b></p> <p>Energia: 224,63 kCal Zsír: 2,77 g Telített zsírsavak: 1,14 g Fehérje: 6,17 g Szénhidrát: 42,71 g Hozzáadott cukor: 13,30 g Sótartalom: 0,88 g</p>	<p><b>Tej</b> (tej)* <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Margarin</b> <b>Zala felvágott</b> (glutén, szója, mustár)* <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 306,92 kCal Zsír: 9,38 g Telített zsírsavak: 3,23 g Fehérje: 14,02 g Szénhidrát: 40,29 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,01 g</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> <b>Zsemle</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Párizsi felvágott</b> (szója, tej)* <b>Paradicsom</b></p> <p>Energia: 254,77 kCal Zsír: 5,94 g Telített zsírsavak: 1,72 g Fehérje: 6,78 g Szénhidrát: 42,66 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,13 g</p>	<p><b>Zöldtea</b> <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Margarin</b> <b>Mozzarella sajt</b> (tej)* <b>Sörretek</b></p> <p>Energia: 278,20 kCal Zsír: 6,23 g Telített zsírsavak: 2,43 g Fehérje: 8,00 g Szénhidrát: 47,83 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,80 g</p>	
Ebéd	<p><b>Tarhonyaleves</b> (glutén)* <b>Párolt sertéskaraj</b> <b>Pírtott dara</b> (glutén)* <b>Meggy mártás</b> (glutén, tej)*</p> <p>Energia: 599,37 kCal Zsír: 18,28 g Telített zsírsavak: 4,88 g Fehérje: 24,84 g Szénhidrát: 83,87 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 2,94 g</p>	<p><b>Kelkáposztaleves</b> (glutén, tej, zeller)* <b>Gombás sertéstokány</b> (glutén, tej)* <b>Párolt rizs</b></p> <p>Energia: 673,30 kCal Zsír: 29,24 g Telített zsírsavak: 9,04 g Fehérje: 21,86 g Szénhidrát: 76,91 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,14 g</p>	<p><b>Csontleves</b> (zeller)* <b>Csigatészta</b> (glutén, tojás)* <b>Erdélyi rakott káposzta</b> (glutén, tej)* <b>Mézes zserbó</b> (glutén, tojás, szója, tej)*</p> <p>Energia: 693,97 kCal Zsír: 34,75 g Telített zsírsavak: 12,52 g Fehérje: 21,36 g Szénhidrát: 59,54 g Hozzáadott cukor: 27,60 g Sótartalom: 2,09 g</p>	<p><b>Csurgatott tojásleves</b> (glutén, tojás)* <b>Serpeny s burgonya virslivel</b> <b>Káposztasaláta</b> <b>Teljes ki rlés kenyér</b> (glutén, szója)*</p> <p>Energia: 530,07 kCal Zsír: 18,59 g Telített zsírsavak: 4,76 g Fehérje: 18,52 g Szénhidrát: 60,71 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 4,43 g</p>	<p><b>Csirkeguleves</b> (glutén, zeller)* <b>Csurgatott tészta</b> (glutén, tojás)* <b>Pozsonyi kocka</b> (glutén, tojás, tej)*</p> <p>Energia: 726,38 kCal Zsír: 35,46 g Telített zsírsavak: 11,42 g Fehérje: 28,41 g Szénhidrát: 70,38 g Hozzáadott cukor: 34,80 g Sótartalom: 2,05 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Lekváros bukta</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Alma</b></p> <p>Energia: 280,13 kCal Zsír: 4,33 g Telített zsírsavak: 0,41 g Fehérje: 5,42 g Szénhidrát: 53,20 g Hozzáadott cukor: 17,00 g Sótartalom: 0,10 g</p>	<p><b>Margarin</b> <b>Csemege szalámi</b> <b>Teljes ki rlés kenyér</b> (glutén, szója)* <b>Jégcsap retek</b></p> <p>Energia: 200,00 kCal Zsír: 7,66 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 7,74 g Szénhidrát: 20,40 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 1,34 g</p>	<p><b>Teljes ki rlés kenyér</b> (glutén, szója)* <b>Zöldséges-sajtos ricottakrém</b> (tej)* <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 143,43 kCal Zsír: 2,22 g Telített zsírsavak: 1,15 g Fehérje: 5,13 g Szénhidrát: 21,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,76 g</p>	<p><b>Diós brownie</b> (glutén, tojás, tej, dió)*</p> <p>Energia: 338,02 kCal Zsír: 21,95 g Telített zsírsavak: 1,97 g Fehérje: 4,64 g Szénhidrát: 30,43 g Hozzáadott cukor: 32,10 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Teljes ki rlés kenyér</b> (glutén, szója)* <b>Sajtkrém</b> (tej)* <b>Jégsaláta</b> <b>Csemege sertéskaraj</b> <b>Zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 156,76 kCal Zsír: 2,26 g Telített zsírsavak: 0,72 g Fehérje: 8,13 g Szénhidrát: 21,33 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,68 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket