

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2024. november 11., hétfő - 2024. november 16., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Gyümölcsjoghurt (tej)* Kifli (glutén, tej)*</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>Gyümölcstea Zsemle (glutén)* Zöldf szeres vajkrém (tej)* Uborka</p> <p>Energia: 285,81 kCal Zsír: 10,13 g Telített zsírsavak: 4,90 g Fehérje: 4,68 g Szénhidrát: 42,29 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,65 g</p>	<p>Vaniliás tej (tej)* Kifli (glutén, tej)* Mogyorókrém (szója, tej, dió)*</p> <p>Energia: 393,10 kCal Zsír: 9,35 g Telített zsírsavak: 1,94 g Fehérje: 12,29 g Szénhidrát: 64,08 g Hozzáadott cukor: 28,50 g Sótartalom: 0,72 g</p>	<p>Tej (tej)* Rozskenyér (glutén)* Kukoricás tonhalkrém (tojás, hal, szója)*</p> <p>Energia: 254,65 kCal Zsír: 6,87 g Telített zsírsavak: 2,63 g Fehérje: 9,35 g Szénhidrát: 33,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,01 g</p>	<p>Gyümölcstea Zsemle (glutén)* Margarin Trappista sajt (tej)* Paradicsom</p> <p>Energia: 257,42 kCal Zsír: 5,59 g Telített zsírsavak: 2,93 g Fehérje: 8,48 g Szénhidrát: 42,55 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,96 g</p>	
Ebéd	<p>Zöldborsóleves (glutén)* Paprikás csirke (glutén, tej)* Párolt rizs</p> <p>Energia: 612,69 kCal Zsír: 19,59 g Telített zsírsavak: 3,30 g Fehérje: 29,42 g Szénhidrát: 76,33 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,35 g</p>	<p>Karfiolleves (glutén, tej)* Majorannás burgonyaf zelék (glutén)* Sertésvagdalt (glutén, tojás)* Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)*</p> <p>Energia: 581,97 kCal Zsír: 23,81 g Telített zsírsavak: 7,56 g Fehérje: 20,98 g Szénhidrát: 64,05 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,38 g</p>	<p>Süt tökréleves (tej, zeller)* Pirított tökmag Csirkemell hentes módra (szója, mustár)* Bordás cs tészta (glutén)*</p> <p>Energia: 761,22 kCal Zsír: 21,91 g Telített zsírsavak: 3,81 g Fehérje: 36,05 g Szénhidrát: 98,56 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 5,29 g</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* Bet tészta (glutén)* Lencsef zelék (glutén, tej, mustár, SO2)* Köményes sertéssült Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)*</p> <p>Energia: 583,41 kCal Zsír: 18,88 g Telített zsírsavak: 4,68 g Fehérje: 37,05 g Szénhidrát: 71,29 g Hozzáadott cukor: 7,80 g Sótartalom: 3,47 g</p>	<p>Sertésraguleves (zeller)* Csurगतott tészta (glutén, tojás)* Sárgabaracklekváros piskótatekcs (glutén, tojás)* Csokoládéöntet (tej)*</p> <p>Energia: 551,71 kCal Zsír: 19,33 g Telített zsírsavak: 7,34 g Fehérje: 21,59 g Szénhidrát: 70,54 g Hozzáadott cukor: 57,50 g Sótartalom: 2,03 g</p>	
Uzsonna	<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* Löncshús (szója, tej)* Zöldpaprika</p> <p>Energia: 157,80 kCal Zsír: 3,01 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 6,30 g Szénhidrát: 20,76 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 1,02 g</p>	<p>Pizzás csiga (glutén, tojás, tej, zeller, SO2)* Alma</p> <p>Energia: 295,04 kCal Zsír: 6,20 g Telített zsírsavak: 1,49 g Fehérje: 8,49 g Szénhidrát: 49,77 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 0,55 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>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>	<p>Körte Háztartási keksz (glutén, SO2)*</p> <p>Energia: 129,16 kCal Zsír: 1,37 g Telített zsírsavak: 0,42 g Fehérje: 1,91 g Szénhidrát: 27,16 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,14 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetev ket