

# HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2024. november 25., hétfő - 2024. november 30., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Gyümölcsjoghurt</b> (tej)* <b>Kifli</b> (glutén, tej)*</p>	<p><b>Tej</b> (tej)* <b>Zsemle</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Bécsi felvágott</b> <b>Paradicsom</b></p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Ken májas</b> (glutén, szója, tej, mustár)* <b>Uborka</b></p>	<p><b>Tej</b> (tej)* <b>Zsemle</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Méz</b></p>	<p><b>Zöldtea</b> <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Tömlő sajt</b> (tej)* <b>Pritamin paprika</b></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>Energia: 291,64 kCal Zsír: 6,67 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 13,30 g Szénhidrát: 40,35 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,06 g</p>	<p>Energia: 256,69 kCal Zsír: 4,29 g Telített zsírsavak: 0,53 g Fehérje: 6,78 g Szénhidrát: 42,74 g Hozzáadott cukor: 30,50 g Sótartalom: 0,86 g</p>	<p>Energia: 306,29 kCal Zsír: 5,12 g Telített zsírsavak: 2,15 g Fehérje: 11,31 g Szénhidrát: 51,93 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,71 g</p>	<p>Energia: 262,40 kCal Zsír: 4,89 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 6,41 g Szénhidrát: 47,76 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,82 g</p>	
Ebéd	<p><b>Paradicsomos zöldségleves</b> (glutén, zeller)* <b>Párolt csirkemell</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Kapormártás</b> (glutén, tej, SO<sub>2</sub>)*</p>	<p><b>Zöldbableves</b> (glutén, tej)* <b>Rakott burgonya</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Csalamádé</b></p>	<p><b>Gyümölcslé</b> <b>Sertéspörkölt</b> (glutén)* <b>Galuska</b> (glutén, tojás)* <b>Csalamádé</b></p>	<p><b>Csontleves</b> (zeller)* <b>Eperlevél tészta</b> (glutén, tojás)* <b>Rántott halfilé</b> (glutén, tojás, hal)* <b>Főtt burgonya</b> <b>Remoulade mártás</b> (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO<sub>2</sub>)*</p>	<p><b>Tárkonyos szarvasraguleves</b> (glutén, tej, zeller, SO<sub>2</sub>)* <b>Reszelt tészta</b> (glutén, tojás)* <b>Diós tészta</b> (glutén, mogyoró, dió, szezámmag)* <b>Teljes kiárolású kenyér</b> (glutén, szója)*</p>	
	<p>Energia: 647,65 kCal Zsír: 20,82 g Telített zsírsavak: 4,86 g Fehérje: 31,19 g Szénhidrát: 80,42 g Hozzáadott cukor: 1,40 g Sótartalom: 3,20 g</p>	<p>Energia: 646,42 kCal Zsír: 26,47 g Telített zsírsavak: 11,24 g Fehérje: 25,74 g Szénhidrát: 68,31 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,33 g</p>	<p>Energia: 659,89 kCal Zsír: 17,82 g Telített zsírsavak: 4,15 g Fehérje: 27,98 g Szénhidrát: 93,46 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,64 g</p>	<p>Energia: 745,18 kCal Zsír: 24,57 g Telített zsírsavak: 5,77 g Fehérje: 33,15 g Szénhidrát: 77,16 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 3,71 g</p>	<p>Energia: 648,78 kCal Zsír: 17,27 g Telített zsírsavak: 1,98 g Fehérje: 24,36 g Szénhidrát: 93,20 g Hozzáadott cukor: 13,00 g Sótartalom: 2,04 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Rozskenyér</b> (glutén)* <b>Bazsalikomos vajkrém</b> (tej)* <b>Kaliforniai paprika</b></p>	<p><b>Fahéjas csiga</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Alma</b></p>	<p><b>Teljes kiárolású kenyér</b> (glutén, szója)* <b>Füstölt sajtos tojáskrém</b> (glutén, tojás, szója, tej, mustár)* <b>Fekete retek</b></p>	<p><b>Sajtós pogácsa</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Alma</b></p>	<p><b>Túrórudi</b> (szója, tej)* <b>Alma</b></p>	
	<p>Energia: 198,27 kCal Zsír: 9,13 g Telített zsírsavak: 4,31 g Fehérje: 1,00 g Szénhidrát: 22,75 g Hozzáadott cukor: 0,50 g Sótartalom: 0,63 g</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>Energia: 150,94 kCal Zsír: 2,97 g Telített zsírsavak: 1,17 g Fehérje: 5,87 g Szénhidrát: 20,69 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 0,90 g</p>	<p>Energia: 356,76 kCal Zsír: 14,99 g Telített zsírsavak: 4,29 g Fehérje: 8,78 g Szénhidrát: 45,01 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,67 g</p>	<p>Energia: 156,85 kCal Zsír: 5,19 g Telített zsírsavak: 2,92 g Fehérje: 2,65 g Szénhidrát: 24,12 g Hozzáadott cukor: 23,00 g Sótartalom: 0,02 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket