

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2024. december 2., hétfő - 2024. december 7., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Kefir (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 219,50 kCal Zsír: 1,15 g Telített zsírsavak: 0,06 g Fehérje: 10,55 g Szénhidrát: 34,35 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,55 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Gépsonkás túrókrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0154 kg/adag)</p> <p>Sárgarépa (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 224,30 kCal Zsír: 1,77 g Telített zsírsavak: 0,41 g Fehérje: 6,75 g Szénhidrát: 44,25 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,86 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Rozskenyér (glutén)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Zala felvágott (glutén, szója, mustár)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0085 kg/adag)</p> <p>Energia: 271,79 kCal Zsír: 8,80 g Telített zsírsavak: 3,23 g Fehérje: 9,94 g Szénhidrát: 32,31 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,06 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Körözött (tej)* (0.0154 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 223,77 kCal Zsír: 2,85 g Telített zsírsavak: 0,96 g Fehérje: 6,08 g Szénhidrát: 43,28 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,68 g</p>	<p>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Kockasajt (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 240,84 kCal Zsír: 2,60 g Telített zsírsavak: 0,63 g Fehérje: 6,05 g Szénhidrát: 47,57 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,67 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kakaós gabonapehely (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>
	Ebéd	<p>Vegyes gyümölcsleves (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Joghurtban pácolt, grillezett csirkemell (tej)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Csicseriborsókrém (SO2)* (0.0714 kg/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 693,34 kCal Zsír: 20,56 g Telített zsírsavak: 4,31 g Fehérje: 30,16 g Szénhidrát: 95,70 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 3,00 g</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Bet tészta (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Rakott kelkáposzta (glutén, tej)* (0.0278 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 490,59 kCal Zsír: 24,92 g Telített zsírsavak: 9,93 g Fehérje: 24,51 g Szénhidrát: 40,72 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 2,25 g</p>	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Zöldborsóf zelék (glutén)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Sült csirkecomb (mustár)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Kókuszgolyó (glutén, tojás)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Energia: 685,45 kCal Zsír: 26,00 g Telített zsírsavak: 7,74 g Fehérje: 35,38 g Szénhidrát: 71,94 g Hozzáadott cukor: 20,20 g Sótartalom: 3,46 g</p>	<p>Bableves (glutén, tej, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Reszelt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Rántott sertéskaraj (glutén, tojás)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Petrezselymes burgonya (0.2000 kg/adag)</p> <p>Káposztasaláta (0.0600 kg/adag)</p> <p>Energia: 783,00 kCal Zsír: 20,00 g Telített zsírsavak: 5,44 g Fehérje: 36,08 g Szénhidrát: 106,27 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 4,14 g</p>	<p>Sertésgulyás (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Csurgatott tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Krumplis tészta (glutén)* (0.2400 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0550 kg/adag)</p> <p>Energia: 615,12 kCal Zsír: 18,02 g Telített zsírsavak: 3,80 g Fehérje: 20,40 g Szénhidrát: 88,03 g Hozzáadott cukor: 60,00 g Sótartalom: 3,10 g</p>
Uzsonna		<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Soproni felvágott (szója, tej)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 187,40 kCal Zsír: 6,71 g Telített zsírsavak: 2,04 g Fehérje: 6,50 g Szénhidrát: 20,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,66 g</p>	<p>Kakaós csiga (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1333 kg/adag)</p> <p>Energia: 344,12 kCal Zsír: 8,80 g Telített zsírsavak: 1,21 g Fehérje: 6,87 g Szénhidrát: 57,67 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 0,22 g</p>	<p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>F tt tojás (tojás)* (0.5000 db/adag)</p> <p>Jégsaláta (0.0175 db/adag)</p> <p>Energia: 191,89 kCal Zsír: 4,51 g Telített zsírsavak: 1,32 g Fehérje: 7,35 g Szénhidrát: 29,39 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,71 g</p>	<p>Süt tökös pite (glutén, tojás, tej)* (0.0185 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 495,37 kCal Zsír: 19,08 g Telített zsírsavak: 3,35 g Fehérje: 7,66 g Szénhidrát: 71,07 g Hozzáadott cukor: 13,60 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Gesztenyés rudi (szója)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Mandarin (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 179,40 kCal Zsír: 4,75 g Telített zsírsavak: 2,79 g Fehérje: 2,54 g Szénhidrát: 33,61 g Hozzáadott cukor: 30,00 g Sótartalom: 0,01 g</p>

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket