

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. február 17., hétfő - 2025. február 22., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Epres ivóyoghurt (tej)* (0.1400 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 268,88 kCal Zsír: 1,15 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 9,17 g Szénhidrát: 45,37 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>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Bécsi felvágott (0.0150 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 242,57 kCal Zsír: 3,67 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,52 g Szénhidrát: 42,57 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,06 g</p>	<p>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Magyaros sajtkrém (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 255,24 kCal Zsír: 4,45 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 5,70 g Szénhidrát: 48,20 g Hozzáadott cukor: 25,50 g Sótartalom: 0,82 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Zöldséges tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0154 kg/adag)</p> <p>Energia: 271,40 kCal Zsír: 5,75 g Telített zsírsavak: 3,13 g Fehérje: 12,85 g Szénhidrát: 40,09 g Hozzáadott cukor: 0,80 g Sótartalom: 0,88 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>Zöldpaprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 272,77 kCal Zsír: 8,82 g Telített zsírsavak: 3,23 g Fehérje: 9,97 g Szénhidrát: 32,47 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,06 g</p>	
	Ebéd	<p>Zöldborsóleves (glutén)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Gombás sertéstokány (glutén, tej)* (0.1000 liter/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 668,34 kCal Zsír: 28,93 g Telített zsírsavak: 7,77 g Fehérje: 22,94 g Szénhidrát: 75,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,44 g</p>	<p>Sárgaborsóleves (glutén)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Párolt sertéscomb (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Vadasmártás (glutén, tej, mustár, SO2)* (0.1250 liter/adag)</p> <p>Spagetti (glutén)* (0.1750 kg/adag)</p> <p>Energia: 659,33 kCal Zsír: 22,01 g Telített zsírsavak: 5,76 g Fehérje: 31,91 g Szénhidrát: 81,01 g Hozzáadott cukor: 3,70 g Sótartalom: 3,91 g</p>	<p>Bazsalikomos paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Tésztarizs (glutén)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Zöldséges csicseriborsó-f zelék (glutén, zeller, SO2)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Sült csirkecomb (mustár)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Energia: 571,33 kCal Zsír: 20,63 g Telített zsírsavak: 2,85 g Fehérje: 33,98 g Szénhidrát: 61,55 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 2,64 g</p>	<p>Trópusi gyümölcsleves (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Reszelt csirkemáj (0.1200 liter/adag)</p> <p>Hagymás tört burgonya (0.1800 kg/adag)</p> <p>Csalamádé (0.0556 kg/adag)</p> <p>Energia: 730,32 kCal Zsír: 22,88 g Telített zsírsavak: 7,02 g Fehérje: 32,64 g Szénhidrát: 86,22 g Hozzáadott cukor: 77,00 g Sótartalom: 3,43 g</p>	<p>Sertésgulyás (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Reszelt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Sárgabaracklekváros piskótatekcs (glutén, tojás)* (2.0000 szelet/adag)</p> <p>Csokoládéöntet (tej)* (0.1538 liter/adag)</p> <p>Energia: 571,42 kCal Zsír: 17,75 g Telített zsírsavak: 6,62 g Fehérje: 20,51 g Szénhidrát: 79,26 g Hozzáadott cukor: 57,50 g Sótartalom: 2,33 g</p>
Uzsonna		<p>Magvas kenyér (glutén, szója)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Zöldséges-sajtos ricottakrém (tej)* (0.0154 kg/adag)</p> <p>Pritamin paprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 127,78 kCal Zsír: 3,42 g Telített zsírsavak: 1,15 g Fehérje: 4,79 g Szénhidrát: 18,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,64 g</p>	<p>Körtés lepény (glutén, tojás, tej)* (0.0159 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 296,51 kCal Zsír: 13,22 g Telített zsírsavak: 1,42 g Fehérje: 3,58 g Szénhidrát: 40,30 g Hozzáadott cukor: 13,20 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Mortadela felvágott (szója, tej)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 190,90 kCal Zsír: 6,62 g Telített zsírsavak: 1,72 g Fehérje: 7,47 g Szénhidrát: 20,64 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,14 g</p>	<p>Túró rudi (szója, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 84,87 kCal Zsír: 4,39 g Telített zsírsavak: 2,92 g Fehérje: 2,25 g Szénhidrát: 9,06 g Hozzáadott cukor: 23,00 g Sótartalom: 0,02 g</p>	<p>Sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Alma (0.1333 kg/adag)</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>

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet