

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. február 24., hétfő - 2025. március 1., 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>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Gépsonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 226,37 kCal Zsír: 2,74 g Telített zsírsavak: 0,40 g Fehérje: 6,83 g Szénhidrát: 42,70 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,09 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Löncshús (szója, tej)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0085 kg/adag)</p> <p>Energia: 285,32 kCal Zsír: 6,64 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 13,72 g Szénhidrát: 40,65 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 0,97 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Borjómájás (szója, tej, mustár)* (0.0175 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 300,64 kCal Zsír: 6,57 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 14,18 g Szénhidrát: 40,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,95 g</p>	<p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Kockasajt (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Uborka (0.0085 kg/adag)</p> <p>Energia: 226,00 kCal Zsír: 3,21 g Telített zsírsavak: 0,63 g Fehérje: 6,13 g Szénhidrát: 43,08 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,57 g</p>	
Ebéd	<p>Üvegtészta-leves (glutén, szója)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Rizses hús (0.2400 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0550 kg/adag)</p> <p>Energia: 547,44 kCal Zsír: 18,75 g Telített zsírsavak: 6,04 g Fehérje: 20,55 g Szénhidrát: 70,93 g Hozzáadott cukor: 62,69 g Sótartalom: 2,62 g</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Bet tészta (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Virslis rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* (0.0278 tepsi/adag)</p> <p>Csalamádé (0.0556 kg/adag)</p> <p>Energia: 615,42 kCal Zsír: 20,40 g Telített zsírsavak: 7,60 g Fehérje: 22,87 g Szénhidrát: 75,63 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 3,55 g</p>	<p>Húsleves (zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Finommetélt tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Spenótf zelék (glutén, tej)* (0.1500 liter/adag)</p> <p>F tt burgonya (0.1200 kg/adag)</p> <p>F tt sertéskaraj (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Energia: 447,15 kCal Zsír: 11,83 g Telített zsírsavak: 3,11 g Fehérje: 25,70 g Szénhidrát: 54,04 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,85 g</p>	<p>Francia hagymaleves (glutén, tej, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Levesgyöngy (glutén, tojás, tej)* (0.0080 kg/adag)</p> <p>Székelykáposzta (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Energia: 532,85 kCal Zsír: 31,55 g Telített zsírsavak: 9,80 g Fehérje: 19,43 g Szénhidrát: 35,04 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,45 g</p>	<p>Csirkeraguleves (glutén, 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: 594,21 kCal Zsír: 16,47 g Telített zsírsavak: 1,94 g Fehérje: 26,03 g Szénhidrát: 81,59 g Hozzáadott cukor: 60,00 g Sótartalom: 3,61 g</p>	
Uzsonna	<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Csemege uborka (mustár)* (0.0080 kg/adag)</p> <p>Energia: 171,24 kCal Zsír: 4,91 g Telített zsírsavak: 1,24 g Fehérje: 6,53 g Szénhidrát: 20,69 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,26 g</p>	<p>Bécsi kuglóf (glutén, tojás)* (0.0714 db/adag)</p> <p>Alma (0.1333 kg/adag)</p> <p>Energia: 337,90 kCal Zsír: 11,31 g Telített zsírsavak: 2,07 g Fehérje: 5,19 g Szénhidrát: 52,72 g Hozzáadott cukor: 21,40 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Rozskenyér (glutén)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Fokhagymás túrókrém (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 137,83 kCal Zsír: 2,23 g Telített zsírsavak: 0,69 g Fehérje: 2,19 g Szénhidrát: 22,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g</p>	<p>Almás- mákos pite (glutén, tojás, tej)* (0.0159 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 305,64 kCal Zsír: 14,64 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 4,93 g Szénhidrát: 37,40 g Hozzáadott cukor: 10,80 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Banán (0.2500 kg/adag)</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>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket