

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. március 24., hétfő - 2025. március 29., 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>Zöldtea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Zelleres vajkrém (tej, zeller)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Zöldpaprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 285,18 kCal Zsír: 7,76 g Telített zsírsavak: 3,97 g Fehérje: 5,11 g Szénhidrát: 47,58 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,89 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.3000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Tojáskrém (tojás, tej, mustár)* (0.0156 kg/adag)</p> <p>Sárgarépa (0.0300 kg/adag)</p> <p>Energia: 329,58 kCal Zsír: 6,99 g Telített zsírsavak: 3,80 g Fehérje: 16,56 g Szénhidrát: 47,70 g Hozzáadott cukor: 1,30 g Sótartalom: 0,89 g</p>	<p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Gyümölcsstea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Turista szalámi (szója, tej, mustár)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 269,28 kCal Zsír: 7,63 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 7,13 g Szénhidrát: 42,92 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,91 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.3000 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>Retek (0.2000 db/adag)</p> <p>Energia: 341,74 kCal Zsír: 8,17 g Telített zsírsavak: 3,14 g Fehérje: 16,79 g Szénhidrát: 45,60 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,06 g</p>	
Ebéd	<p>Vegyes zöldségkrémleves (tej, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Pirított zsemlekocka (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Mexikói sertés tokány (0.1200 liter/adag)</p> <p>Barnarizz (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 700,97 kCal Zsír: 27,37 g Telített zsírsavak: 8,33 g Fehérje: 24,58 g Szénhidrát: 86,32 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,04 g</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Bet tészta (glutén)* (0.0100 kg/adag)</p> <p>Csomboros káposzta húsgombóccal (glutén, tojás, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Kenyér (glutén)* (0.0350 kg/adag)</p> <p>Energia: 476,69 kCal Zsír: 20,46 g Telített zsírsavak: 7,48 g Fehérje: 21,59 g Szénhidrát: 50,15 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 2,62 g</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Rántott sertéskaraj (glutén, tojás)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.1500 kg/adag)</p> <p>Párolt zöldségköret (0.0900 kg/adag)</p> <p>Energia: 617,02 kCal Zsír: 20,74 g Telített zsírsavak: 6,33 g Fehérje: 23,99 g Szénhidrát: 82,48 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 2,14 g</p>	<p>Karfiolleves (glutén, tej)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Lecsós csirkecomb (0.1150 liter/adag)</p> <p>Főtt burgonya (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 540,74 kCal Zsír: 17,65 g Telített zsírsavak: 3,46 g Fehérje: 24,89 g Szénhidrát: 62,68 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,28 g</p>	<p>Kolbászos bableves (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Csurगतott tészta (glutén, tojás)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Aranygaluska (glutén, tojás, dió)* (0.1500 kg/adag)</p> <p>Vaníliaöntet (tej)* (0.1667 liter/adag)</p> <p>Energia: 905,40 kCal Zsír: 27,38 g Telített zsírsavak: 7,76 g Fehérje: 31,37 g Szénhidrát: 128,81 g Hozzáadott cukor: 43,10 g Sótartalom: 4,33 g</p>	
Uzsonna	<p>Teljes kiérett 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>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 187,70 kCal Zsír: 6,70 g Telített zsírsavak: 2,04 g Fehérje: 6,48 g Szénhidrát: 20,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,66 g</p>	<p>Csokoládés-céklás muffin (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 351,04 kCal Zsír: 13,82 g Telített zsírsavak: 1,56 g Fehérje: 6,44 g Szénhidrát: 49,46 g Hozzáadott cukor: 22,00 g Sótartalom: 0,20 g</p>	<p>Teljes kiérett kenyér (glutén, szója)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Pulykaszalámi (0.0200 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 136,40 kCal Zsír: 2,12 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 4,14 g Szénhidrát: 20,54 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,66 g</p>	<p>Túrós batyu (glutén, tojás, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 288,58 kCal Zsír: 6,09 g Telített zsírsavak: 0,72 g Fehérje: 11,00 g Szénhidrát: 46,17 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 0,50 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