

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. március 31., hétfő - 2025. április 5., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Csokoládés puding (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Energia: 121,25 kCal Zsír: 3,00 g Telített zsírsavak: 2,00 g Fehérje: 2,38 g Szénhidrát: 21,25 g Hozzáadott cukor: 125,00 g Sótartalom: 0,23 g</p>	<p>Mézes tea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller)* (0.0200 kg/adag)</p> <p>Uborka (0.0085 kg/adag)</p> <p>Energia: 249,50 kCal Zsír: 4,94 g Telített zsírsavak: 1,24 g Fehérje: 7,20 g Szénhidrát: 43,21 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 1,21 g</p>	<p>Csokoládés tej (tej)* (0.2000 liter/adag)</p> <p>Kuglóf (glutén, tojás, szója, tej)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Cseresznyelevél (0.0250 kg/adag)</p> <p>Energia: 420,77 kCal Zsír: 15,69 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 10,02 g Szénhidrát: 58,80 g Hozzáadott cukor: 43,00 g Sótartalom: 0,08 g</p>	<p>Gyümölcs tea (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zsemle (glutén)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Borjómájás (szója, tej, mustár)* (0.0175 kg/adag)</p> <p>Zöldhagyma (0.2000 db/adag)</p> <p>Energia: 255,39 kCal Zsír: 3,60 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 7,59 g Szénhidrát: 42,32 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,95 g</p>	<p>Tej (tej)* (0.3000 liter/adag)</p> <p>Kifli (glutén, tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Kockasajt (tej)* (1.0000 db/adag)</p> <p>Paradicsom (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 326,35 kCal Zsír: 7,72 g Telített zsírsavak: 3,61 g Fehérje: 16,32 g Szénhidrát: 46,42 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,57 g</p>	
Ebéd	<p>Tavaszi zöldségleves (glutén)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Csirkepörkölt (glutén)* (0.1000 liter/adag)</p> <p>Párolt rizs (0.2000 kg/adag)</p> <p>Uborkasaláta (0.0600 kg/adag)</p> <p>Energia: 678,42 kCal Zsír: 22,12 g Telített zsírsavak: 3,60 g Fehérje: 35,50 g Szénhidrát: 79,81 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 3,86 g</p>	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Sertéscomb Eszterházy módra (glutén, tej, zeller, mustár, SO2)* (1.0000 adag/adag)</p> <p>Gnocchi (glutén, tej)* (0.1500 kg/adag)</p> <p>Energia: 548,08 kCal Zsír: 21,30 g Telített zsírsavak: 5,91 g Fehérje: 23,71 g Szénhidrát: 63,15 g Hozzáadott cukor: 4,50 g Sótartalom: 2,48 g</p>	<p>Gyümölcslé (0.2000 liter/adag)</p> <p>Zöldborsóf zelék (glutén)* (0.2750 liter/adag)</p> <p>Sertésvagdalt (glutén, tojás)* (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* (0.0400 kg/adag)</p> <p>Energia: 635,85 kCal Zsír: 21,20 g Telített zsírsavak: 6,16 g Fehérje: 25,95 g Szénhidrát: 78,82 g Hozzáadott cukor: 2,20 g Sótartalom: 2,52 g</p>	<p>Csontleves (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>Fokhagymás sertéssült (1.0000 szelet/adag)</p> <p>Energia: 553,02 kCal Zsír: 17,05 g Telített zsírsavak: 3,33 g Fehérje: 26,98 g Szénhidrát: 54,77 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,05 g</p>	<p>Csirkeguleves (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>Fejes saláta (0.1666 db/adag)</p> <p>Energia: 604,19 kCal Zsír: 16,51 g Telített zsírsavak: 1,94 g Fehérje: 26,14 g Szénhidrát: 83,84 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 3,13 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>Kaliforniai paprika (0.0100 kg/adag)</p> <p>Energia: 175,90 kCal Zsír: 4,98 g Telített zsírsavak: 1,24 g Fehérje: 6,82 g Szénhidrát: 21,36 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,16 g</p>	<p>Csirkehúsos kenyérlángos (glutén, tej)* (0.0286 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 233,61 kCal Zsír: 8,98 g Telített zsírsavak: 4,04 g Fehérje: 12,12 g Szénhidrát: 25,00 g Hozzáadott cukor: 0,90 g Sótartalom: 0,57 g</p>	<p>Rozskenyér (glutén)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Margarin (0.0080 kg/adag)</p> <p>Trappista sajt (tej)* (0.0150 kg/adag)</p> <p>Jégcsap retek (0.0200 kg/adag)</p> <p>Energia: 176,42 kCal Zsír: 5,64 g Telített zsírsavak: 2,93 g Fehérje: 4,61 g Szénhidrát: 22,16 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,91 g</p>	<p>Meggyes pite (glutén, tojás, tej)* (0.0159 tepsi/adag)</p> <p>Energia: 295,81 kCal Zsír: 11,72 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 4,12 g Szénhidrát: 44,99 g Hozzáadott cukor: 15,90 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Cheddar sajtos keksz (glutén, tej)* (0.0500 kg/adag)</p> <p>Narancs (0.2000 kg/adag)</p> <p>Energia: 261,09 kCal Zsír: 11,89 g Telített zsírsavak: 5,40 g Fehérje: 9,58 g Szénhidrát: 27,95 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,44 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevet