

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. április 14., hétfő - 2025. április 19., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Gyümölcsjoghurt (tej)* Kifli (glutén, tej)*</p> <p>Energia: 258,50 kCal Zsír: 4,15 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,80 g Szénhidrát: 45,00 g Hozzáadott cukor: 150,00 g Sótartalom: 0,55 g</p>	<p>Gyümölcstea Zsemle (glutén)* Margarin Főtt tojás (tojás)* Uborka</p> <p>Energia: 243,24 kCal Zsír: 4,51 g Telített zsírsavak: 1,32 g Fehérje: 7,41 g Szénhidrát: 42,28 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,71 g</p>	<p>Tej (tej)* Kifli (glutén, tej)* Tavaszi sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Jégcsap retek</p> <p>Energia: 322,69 kCal Zsír: 7,11 g Telített zsírsavak: 3,82 g Fehérje: 16,94 g Szénhidrát: 46,22 g Hozzáadott cukor: 0,50 g Sótartalom: 0,82 g</p>		
Ebéd	<p>Zöldbableves (glutén, tej)* Csirkehúsos-tejszínes penne (glutén, tej)*</p> <p>Energia: 530,85 kCal Zsír: 19,32 g Telített zsírsavak: 6,13 g Fehérje: 25,62 g Szénhidrát: 62,04 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,40 g</p>	<p>Bazsalikomos paradicsomleves (glutén, zeller)* Bet tészta (glutén)* Rakott burgonya (glutén, tojás, tej)* Csalamádé</p> <p>Energia: 712,38 kCal Zsír: 29,74 g Telített zsírsavak: 10,73 g Fehérje: 29,09 g Szénhidrát: 74,51 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 2,03 g</p>	<p>Csontleves (zeller)* Csigatészta (glutén, tojás)* Lencsef zelék (glutén, tej, mustár, SO2)* Sült virsli Kenyér (glutén)*</p> <p>Energia: 621,70 kCal Zsír: 17,87 g Telített zsírsavak: 5,35 g Fehérje: 31,66 g Szénhidrát: 72,32 g Hozzáadott cukor: 1,30 g Sótartalom: 4,65 g</p>		
Uzsonna	<p>Teljes kiérett kenyér (glutén, szója)* Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár)* Zöldpaprika</p> <p>Energia: 185,00 kCal Zsír: 6,41 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,60 g Szénhidrát: 20,60 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 1,12 g</p>	<p>Burgonyás pogácsa (glutén, tojás, tej)* Alma</p> <p>Energia: 333,69 kCal Zsír: 13,78 g Telített zsírsavak: 5,06 g Fehérje: 5,73 g Szénhidrát: 44,65 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,50 g</p>	<p>Almás pite (glutén, tojás, tej)*</p> <p>Energia: 274,36 kCal Zsír: 11,72 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 3,80 g Szénhidrát: 37,38 g Hozzáadott cukor: 8,10 g Sótartalom: 0,00 g</p>		

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket