

# HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. január 27., hétfő - 2025. február 1., szombat

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p><b>Csokoládés puding</b> (tej)*</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><b>Gyümölcsstea</b> <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Körtés sajtkrém</b> (tej)*</p> <p>Energia: 236,59 kCal Zsír: 4,12 g Telített zsírsavak: 2,18 g Fehérje: 6,62 g Szénhidrát: 43,18 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,90 g</p>	<p><b>Tej</b> (tej)* <b>Zsemle</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Soproni felvágott</b> (szója, tej)* <b>Uborka</b></p> <p>Energia: 310,56 kCal Zsír: 9,71 g Telített zsírsavak: 4,03 g Fehérje: 13,83 g Szénhidrát: 39,92 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,71 g</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> <b>Rozskenyér</b> (glutén)* <b>Kukoricás tonhalkrém</b> (tojás, hal, szója)*</p> <p>Energia: 205,58 kCal Zsír: 3,87 g Telített zsírsavak: 0,64 g Fehérje: 2,57 g Szénhidrát: 35,41 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,01 g</p>	<p><b>Tej</b> (tej)* <b>Kifli</b> (glutén, tej)* <b>Margarin</b> <b>Trappista sajt</b> (tej)* <b>Sörretek</b></p> <p>Energia: 311,07 kCal Zsír: 9,22 g Telített zsírsavak: 4,92 g Fehérje: 15,45 g Szénhidrát: 40,67 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,86 g</p>	
Ebéd	<p><b>Csurgatott tojásleves</b> (glutén, tojás)* <b>Csirke májas-zöldborsós sertéstokány</b> <b>Párolt bulgur</b> (glutén)*</p> <p>Energia: 597,12 kCal Zsír: 26,95 g Telített zsírsavak: 7,10 g Fehérje: 27,16 g Szénhidrát: 63,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,13 g</p>	<p><b>Zöldbableves</b> (glutén, tej)* <b>Csirkehúsos rakott burgonya</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Káposztasaláta</b></p> <p>Energia: 597,46 kCal Zsír: 20,56 g Telített zsírsavak: 7,43 g Fehérje: 27,28 g Szénhidrát: 67,88 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,43 g</p>	<p><b>Gyümölcslé</b> <b>Sárgaborsófőzelék</b> (glutén)* <b>Sertéspörkölt</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (glutén, szója)*</p> <p>Energia: 624,53 kCal Zsír: 21,42 g Telített zsírsavak: 6,13 g Fehérje: 29,33 g Szénhidrát: 72,89 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,57 g</p>	<p><b>Csontleves</b> (zeller)* <b>Finommetélt tészta</b> (glutén, tojás)* <b>Sült csirkecomb</b> (mustár)* <b>Párolt rizs</b> <b>Caciki mártás</b> (tej)*</p> <p>Energia: 689,29 kCal Zsír: 21,17 g Telített zsírsavak: 4,27 g Fehérje: 36,87 g Szénhidrát: 71,72 g Hozzáadott cukor: 3,80 g Sótartalom: 3,58 g</p>	<p><b>Lencseleves karalábéval és virslivel</b> (glutén, tej, mustár)* <b>Paradicsomos húsos tészta reszelt sajttal</b> (glutén, tej)*</p> <p>Energia: 647,66 kCal Zsír: 26,58 g Telített zsírsavak: 11,51 g Fehérje: 32,80 g Szénhidrát: 69,38 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 3,39 g</p>	
Uzsonna	<p><b>Kenyér</b> (glutén)* <b>Margarin</b> <b>Bécsi felvágott</b> <b>Paradicsom</b></p> <p>Energia: 174,00 kCal Zsír: 3,72 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 6,33 g Szénhidrát: 25,49 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,01 g</p>	<p><b>Fahéjas csiga</b> (glutén, tojás, tej)* <b>Alma</b></p> <p>Energia: 329,58 kCal Zsír: 6,30 g Telített zsírsavak: 0,65 g Fehérje: 6,00 g Szénhidrát: 60,81 g Hozzáadott cukor: 13,50 g Sótartalom: 0,24 g</p>	<p><b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (glutén, szója)* <b>Sonkakrém</b> (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* <b>Csemege uborka</b> (mustár)*</p> <p>Energia: 143,57 kCal Zsír: 2,06 g Telített zsírsavak: 0,56 g Fehérje: 5,86 g Szénhidrát: 20,73 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,03 g</p>	<p><b>Diós-almás lepény</b> (glutén, tojás, tej, dió)*</p> <p>Energia: 334,21 kCal Zsír: 16,35 g Telített zsírsavak: 1,54 g Fehérje: 4,72 g Szénhidrát: 40,89 g Hozzáadott cukor: 13,20 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p><b>Müzli szelet</b> (glutén, mogyoró)* <b>Mandarin</b></p> <p>Energia: 172,50 kCal Zsír: 3,10 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 3,90 g Szénhidrát: 35,10 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	

\* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket