

HETI ÉTLAP

Iskolás étlap

2025. január 6., hétfő - 2025. január 11., szombat

	HÉTF	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
Tízórai	<p>Tej (tej)* Kakaós gabonapehely</p>	<p>Gyümölcsstea Zsemle (glutén, tej)* Margarin Fokhagymás felvágott (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Paradicsom</p>	<p>Gyümölcsstea Kifli (glutén, tej)* Tojáskrém (tojás, tej, mustár)* Sárgarépa</p>	<p>Tej (tej)* Rozskenyér (glutén)* Ken májas (glutén, szója, tej, mustár)* Uborka</p>	<p>Zöldtea Zsemle (glutén)* Paradicsomos hal (hal)*</p>	
	<p>Energia: 189,52 kCal Zsír: 3,72 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 8,72 g Szénhidrát: 28,36 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Energia: 263,57 kCal Zsír: 6,72 g Telített zsírsavak: 1,94 g Fehérje: 6,98 g Szénhidrát: 42,60 g Hozzáadott cukor: 32,50 g Sótartalom: 1,17 g</p>	<p>Energia: 230,87 kCal Zsír: 3,10 g Telített zsírsavak: 0,82 g Fehérje: 6,35 g Szénhidrát: 44,18 g Hozzáadott cukor: 13,80 g Sótartalom: 0,79 g</p>	<p>Energia: 270,63 kCal Zsír: 6,71 g Telített zsírsavak: 2,52 g Fehérje: 9,48 g Szénhidrát: 32,54 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 0,91 g</p>	<p>Energia: 236,74 kCal Zsír: 2,01 g Telített zsírsavak: 0,42 g Fehérje: 7,01 g Szénhidrát: 46,91 g Hozzáadott cukor: 17,50 g Sótartalom: 0,77 g</p>	
Ebéd	<p>Zöldborsóleves (glutén)* Rántott halrudacsok (glutén, tojás, hal)* Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)*</p>	<p>Erdei gyümölcsleves (glutén, tej)* Csirkepörkölt (glutén)* Galuska (glutén, tojás)* Káposztasaláta</p>	<p>Csontleves (zeller)* Eperlevél tészta (glutén, tojás)* Marhahúsos-burgonyás rakott egytálétel (tojás, tej, zeller)*</p>	<p>Paradicsomleves (glutén, zeller)* Bet tészta (glutén)* Lencsef zelék (glutén, tej, mustár, SO2)* Sertésvagdalt (glutén, tojás)* Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)*</p>	<p>Kolbászos bableves (glutén, szója, tej, zeller, mustár)* Tejberizs (tej)* Kakaós porcukor</p>	
	<p>Energia: 711,77 kCal Zsír: 27,97 g Telített zsírsavak: 8,48 g Fehérje: 24,47 g Szénhidrát: 87,17 g Hozzáadott cukor: 11,40 g Sótartalom: 2,58 g</p>	<p>Energia: 739,66 kCal Zsír: 18,91 g Telített zsírsavak: 5,14 g Fehérje: 39,26 g Szénhidrát: 99,52 g Hozzáadott cukor: 13,50 g Sótartalom: 2,96 g</p>	<p>Energia: 598,93 kCal Zsír: 22,21 g Telített zsírsavak: 8,81 g Fehérje: 27,14 g Szénhidrát: 54,11 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,48 g</p>	<p>Energia: 672,55 kCal Zsír: 23,88 g Telített zsírsavak: 7,73 g Fehérje: 35,75 g Szénhidrát: 83,18 g Hozzáadott cukor: 7,80 g Sótartalom: 3,81 g</p>	<p>Energia: 711,82 kCal Zsír: 20,22 g Telített zsírsavak: 7,90 g Fehérje: 23,14 g Szénhidrát: 105,23 g Hozzáadott cukor: 45,60 g Sótartalom: 3,52 g</p>	
Uzsonna	<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* Margarin Turista szalámi (szója, tej, mustár)* Zöldpaprika</p>	<p>Pizzás csiga (glutén, tojás, tej, zeller, SO2)* Alma</p>	<p>Teljes ki rlés kenyér (glutén, szója)* Körözött (tej)* Jégcsap retek</p>	<p>Almás pite (glutén, tojás, tej)*</p>	<p>Rozskenyér (glutén)* Margarin Ementáli sajt (tej)* Körte</p>	
	<p>Energia: 189,55 kCal Zsír: 6,99 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 6,48 g Szénhidrát: 20,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,96 g</p>	<p>Energia: 295,04 kCal Zsír: 6,20 g Telített zsírsavak: 1,49 g Fehérje: 8,49 g Szénhidrát: 49,77 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 0,55 g</p>	<p>Energia: 143,54 kCal Zsír: 2,19 g Telített zsírsavak: 0,96 g Fehérje: 5,43 g Szénhidrát: 20,83 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,73 g</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>	<p>Energia: 204,20 kCal Zsír: 7,48 g Telített zsírsavak: 3,35 g Fehérje: 5,57 g Szénhidrát: 23,97 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,82 g</p>	

* Zárójelben tüntettük fel az allergén összetevőket