

Étlap

Sertásmentes iskola

2025. január 6 - 2025. január 10

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2025.01.06 Hétfő	Vadmálnás tea ¹² , Bords Eve Olívaolajjal ⁷ , TK formakenyér ¹ , Paradicsom E: 210,37kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,41g Só: 0,64g Zsír: 6,76g Feh.: 4,26g Cuk: 8,04g Ca: 4,20mg	Lebbencs leves ^{1,3,7,9,10} , Sajttal töltött pulykamell sütőben ^{1,3} , Zöldbab főzelék ^{1,7} , Szezonális gyümölcs E: 985,27kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 91,13g Só: 2,14g Zsír: 55,57g Feh.: 28,47g Cuk: 3,00g Ca: 97,31mg	Kifli sószegény ¹ , Kocka sajt ⁷ E: 234,11kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 35,34g Só: 0,58g Zsír: 6,30g Feh.: 7,69g Cuk: 0,90g Ca: 0,00mg
2025.01.07 Kedd	Kakaó ⁷ , Foszlóskalács ^{1,3,7} E: 312,94kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 50,00g Só: 0,49g Zsír: 6,91g Feh.: 11,25g Cuk: 12,01g Ca: 230,10mg	Gulyásleves sertéshúsból ^{1,3,7,9,10} , Tejbedara ^{1,7} , Félbarna kenyér ¹ , Kakaó szórat E: 770,96kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 119,61g Só: 1,30g Zsír: 17,25g Feh.: 30,00g Cuk: 19,98g Ca: 257,22mg	Delma multivitamin margarin, TK zsemle ¹ , Kígyó uborka, Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 201,82kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 22,26g Só: 1,23g Zsír: 8,75g Feh.: 7,00g Cuk: 0,04g Ca: 4,50mg
2025.01.08 Szerda	Őszibarack gyümölcstea ¹² , TK formakenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,7,10} E: 218,37kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,66g Só: 0,69g Zsír: 7,15g Feh.: 6,91g Cuk: 8,04g Ca: 10,42mg	Zöldségkrémleves ^{1,3,7,9,10} , Leves gyöngy ¹ , Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} , Párolt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 1 005,61kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 128,42g Só: 0,98g Zsír: 40,49g Feh.: 26,85g Cuk: 2,05g Ca: 56,43mg	Vaj ⁷ , Korpás zsemle sószegény ¹ , Kaliforniai paprika E: 84,54kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 2,48g Só: 0,00g Zsír: 8,07g Feh.: 0,40g Cuk: 0,00g Ca: 2,50mg
2025.01.09 Csütörtök	Tej ^{1,5%} ⁷ , TK formakenyér ¹ , Zöldpaprika, Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 337,72kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,10g Só: 0,50g Zsír: 15,79g Feh.: 11,81g Cuk: 0,05g Ca: 231,60mg	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} , Tökfőzelék ^{1,7} , Csirkemellpörkölt ¹ E: 796,78kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 79,49g Só: 0,63g Zsír: 32,31g Feh.: 40,51g Cuk: 7,99g Ca: 293,11mg	Flóra margarin ⁷ , Vizes zsemle ¹ , Gépsonka ^{1,6,7} E: 255,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,99g Só: 1,17g Zsír: 6,11g Feh.: 11,07g Cuk: 0,00g Ca: 16,44mg
2025.01.10 Péntek	Erdei gyümölcstea, TK formakenyér ¹ , Kígyó uborka, Sajtkrém natúr ⁷ E: 266,46kcal Tel.zsír.: 6,87g CH: 31,11g Só: 0,85g Zsír: 12,28g Feh.: 5,85g Cuk: 8,04g Ca: 48,90mg	Tavaszi leves ^{1,3,7,9,10} , Bolognai makaróni sertésből ^{1,3,7} , Sajt szórással ⁷ E: 797,77kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 95,66g Só: 1,28g Zsír: 28,53g Feh.: 38,60g Cuk: 1,12g Ca: 196,45mg	Lekváros bukta ^{**} ^{1,3,7} E: 256,81kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 47,25g Só: 0,42g Zsír: 4,69g Feh.: 4,55g Cuk: 4,20g Ca: 0,00mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt