

Étlap

Sertásmentes iskola

2025. január 13 - 2025. január 17

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2025.01.13 Hétfő	Erdei málna gyümölcsstea ¹² , Kukoricás kenyér ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 221,58kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 35,00g Só: 1,02g Zsír: 6,45g Feh.: 5,10g Cuk: 7,99g Ca: 0,00mg	Csirkeragu leves ^{1,3,7,9,10} , Diós metélt ⁸ , Szezonális gyümölcs E: 921,91kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 131,07g Só: 0,33g Zsír: 20,75g Feh.: 40,69g Cuk: 17,48g Ca: 192,00mg	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,11} , TK zsemle ¹ , Kígyó uborka, Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 201,70kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 21,95g Só: 1,34g Zsír: 8,15g Feh.: 8,85g Cuk: 0,04g Ca: 4,50mg
2025.01.14 Kedd	Tejeskávés ⁷ , Vajas kifli ^{1,7} E: 310,93kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 53,83g Só: 0,53g Zsír: 5,39g Feh.: 10,94g Cuk: 9,40g Ca: 228,00mg	Házias burgonyagombóc leves ^{1,3,7,9,10} , Lencse főzelék ^{**} ^{1,7} , Baromfi virsli ^{1,6,7} , Félbarna kenyér ¹ E: 885,78kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 108,33g Só: 2,30g Zsír: 33,48g Feh.: 37,26g Cuk: 3,52g Ca: 101,83mg	Flóra margarin ⁷ , Lenmagos TK zsemle ^{1,11} , AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ , Sárgarépa hasáb E: 315,53kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,26g Só: 0,90g Zsír: 11,97g Feh.: 12,72g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
2025.01.15 Szerda	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² , Vaj ⁷ , Fehér formakenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 291,16kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 48,55g Só: 0,77g Zsír: 8,50g Feh.: 3,97g Cuk: 18,85g Ca: 6,70mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} , Sztroganoff csirkemell ^{1,7} , Párolt rizs, Szezonális gyümölcs E: 863,63kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 103,13g Só: 0,90g Zsír: 28,93g Feh.: 37,33g Cuk: 0,08g Ca: 250,86mg	TK kifli sószegény ¹ , Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 277,51kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 52,43g Só: 0,79g Zsír: 3,27g Feh.: 7,94g Cuk: 0,84g Ca: 142,50mg
2025.01.16 Csütörtök	Tej ^{1,5%} ⁷ , TK Buci ^{**} ¹ E: 208,29kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,60g Só: 0,48g Zsír: 3,60g Feh.: 10,50g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} , Vagdaltpogácsa baromfi ^{1,3,7} húsból ^{1,3,7} , Félbarna kenyér ¹ , Gesztenye rolád ^{1,3,7} E: 816,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 127,89g Só: 1,43g Zsír: 18,59g Feh.: 33,99g Cuk: 12,99g Ca: 80,12mg	Bords Eve Olívaolajjal ⁷ , Vizes zsemle ¹ , Zöldpaprika, Baromfi ^{1,6,7} párizsi ^{1,6,7} E: 277,67kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,07g Só: 1,04g Zsír: 12,87g Feh.: 7,74g Cuk: 0,00g Ca: 12,84mg
2025.01.17 Péntek	Friss citromos tea, TK formakenyér ¹ , Jégcsapretek, Baromfi májas E: 251,85kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,81g Só: 0,50g Zsír: 8,95g Feh.: 8,98g Cuk: 8,04g Ca: 0,00mg	Vegyesgyümölcs-leves ^{1,7} , Tarhonyáshús szárnyas ^{1,3} , Vegyesvágott savanyú E: 641,30kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 86,08g Só: 1,42g Zsír: 22,64g Feh.: 29,46g Cuk: 5,98g Ca: 76,39mg	Csokis croissant ^{1,6,7} E: 273,88kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,86g Só: 0,42g Zsír: 12,25g Feh.: 4,13g Cuk: 5,32g 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. Csillagfűrt