

Étlap

Sertásmentes iskola

2025. január 20 - 2025. január 24

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2025.01.20 Hétfő	Trópusi gyümölcsstea ¹² , TK formakenyér ¹ , Körözött E: 220,67kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,30g Só: 0,50g Zsír: 6,58g Feh.: 34,81g Cuk: 8,04g Ca: 0,00mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} , Leves gyöngy ¹ , Tavaszi pulykaragu ¹ , Bulgur ¹ , Mongol saláta, Szezonális gyümölcs E: 910,94kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 112,02g Só: 0,61g Zsír: 34,30g Feh.: 33,77g Cuk: 5,74g Ca: 104,74mg	Ráma harmónia, Vizes zsemle ¹ , Jégcsapretek, Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 277,42kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,49g Só: 0,91g Zsír: 10,91g Feh.: 11,23g Cuk: 0,00g Ca: 9,24mg
2025.01.21 Kedd	Karamellás tej ⁷ , Cinki karika ¹ E: 335,60kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 61,10g Só: 0,53g Zsír: 4,98g Feh.: 10,32g Cuk: 24,98g Ca: 228,00mg	Szárnyas húsgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} , Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt burgonya 1/2, Főtt kemény tojás ³ E: 579,59kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 66,48g Só: 0,50g Zsír: 19,38g Feh.: 22,17g Cuk: 0,00g Ca: 294,52mg	Delma margarin, TK zsemle ¹ , Baromfi mexikói csemege szelet ^{**6} E: 159,59kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 22,56g Só: 1,02g Zsír: 8,42g Feh.: 7,30g Cuk: 0,04g Ca: 0,00mg
2025.01.22 Szerda	Fekete ribizli tea ¹² , Vajkrém ⁷ , Burgonyás kenyér ^{**1} , Jégcsapretek, Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 323,39kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 39,02g Só: 0,82g Zsír: 12,90g Feh.: 11,52g Cuk: 7,99g Ca: 3,60mg	Paradicsom leves ^{1,3,7,9} , Grillfűszeres csirkemellfilé ^{1,7,9,10} , Zöldséges rizs, Szezonális gyümölcs E: 801,35kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 107,32g Só: 0,44g Zsír: 18,25g Feh.: 40,25g Cuk: 1,90g Ca: 256,52mg	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,11} , Lenmagos TK zsemle ^{1,11} , Lapka sajt ⁷ E: 192,77kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,83g Só: 0,68g Zsír: 7,79g Feh.: 4,86g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
2025.01.23 Csütörtök	Tej ¹ ,5% ⁷ , Márványstangli ¹ E: 293,16kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,47g Só: 0,40g Zsír: 7,44g Feh.: 11,60g Cuk: 4,00g Ca: 228,00mg	Magyaros karfiolleves ^{1,3,7,9,10} , Sajtos- tejfölös tészta ^{1,3,7} E: 741,20kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 97,32g Só: 1,58g Zsír: 26,69g Feh.: 28,55g Cuk: 0,00g Ca: 240,18mg	Vaj ⁷ , SzezámagosTK zsemle ^{1,11} , Kígyó uborka, Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 307,59kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,13g Só: 1,67g Zsír: 14,50g Feh.: 8,96g Cuk: 0,00g Ca: 7,00mg
2025.01.24 Péntek	Csipkebogyó-hibiszkusz tea, TK formakenyér ¹ , Petrezselymes vajkrém ⁷ E: 265,18kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,77g Só: 0,50g Zsír: 12,71g Feh.: 4,72g Cuk: 8,04g Ca: 3,60mg	Zöldborsó leves ^{1,3,7,9,10} , Pulykapörkölt ¹ , Főtt burgonya, Káposztasaláta [*] E: 739,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 97,14g Só: 0,46g Zsír: 21,18g Feh.: 34,27g Cuk: 10,19g Ca: 28,04mg	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