

Étlap

Sertásmentes iskola

2025. február 24 - 2025. február 28

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2025.02.24 Hétfő	Trópusi gyümölcsstea ¹² , TK formakenyér ¹ , Kígyóuborka, Körözött ^{3,7,10} E: 224,19kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,81g Só: 0,50g Zsír: 6,61g Feh.: 35,11g Cuk: 8,04g Ca: 4,50mg	Májgombóc (csirke) leves ^{1,3,7,9,10} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Csirkemell dinó sütőben ^{1,3,6,7,9,10} , Szezonális gyümölcs E: 881,52kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 114,20g Só: 1,12g Zsír: 33,69g Feh.: 30,52g Cuk: 3,00g Ca: 108,15mg	Vaj ⁷ , Vizes zsemle ¹ , Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 250,90kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,15g Só: 1,56g Zsír: 9,98g Feh.: 9,11g Cuk: 0,00g Ca: 11,74mg
2025.02.25 Kedd	Tej ^{1,5%} ⁷ , Cinkli karika ¹ E: 235,22kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,12g Só: 0,53g Zsír: 4,98g Feh.: 10,32g Cuk: 0,00g Ca: 228,00mg	Burgonyaleves (magyaros) ^{1,3,7,9,10} , Tejszínes gombás csirkemellcsíkok ^{1,7} , Bulgur ¹ E: 843,56kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 89,43g Só: 1,35g Zsír: 32,85g Feh.: 40,38g Cuk: 2,24g Ca: 242,22mg	Bords Eve Olívaolajjal ^{7,17} , TK zsemle 50 g** ¹ , Tojás karika ³ , Zöldpaprika E: 319,43kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,43g Só: 0,95g Zsír: 16,54g Feh.: 16,11g Cuk: 0,00g Ca: 37,20mg
2025.02.26 Szerda	Multivitaminos gyümölcsstea, Vaj ⁷ , Fehér formakenyér ¹ , Méz E: 271,37kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,75g Só: 0,77g Zsír: 8,50g Feh.: 3,93g Cuk: 16,09g Ca: 6,50mg	Fejtett bableves tejfőllel ^{1,3,7,9,10} , Grillfűszeres csirkemellfilé ^{1,7,9,10} , Sárgarépás rizs, Szezonális gyümölcs E: 915,83kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 118,98g Só: 0,44g Zsír: 23,44g Feh.: 44,41g Cuk: 0,00g Ca: 267,01mg	Flóra margarin ⁷ , Vizes zsemle ¹ , Jégcsapretek, Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 263,72kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,06g Só: 1,59g Zsír: 8,21g Feh.: 7,59g Cuk: 0,00g Ca: 9,24mg
2025.02.27 Csütörtök	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	Zöldségleves tarhonyával ^{1,3,7,9,10} , Tökfőzelék ^{1,7} , Pulykapörkölt ¹ , Félbarna kenyér ¹ E: 771,33kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 79,48g Só: 1,80g Zsír: 36,21g Feh.: 31,32g Cuk: 7,99g Ca: 80,25mg	Bords Eve Olívaolajjal ^{7,17} , TK zsemle 50 g** ¹ , Kígyóuborka, Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 241,60kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,66g Só: 0,84g Zsír: 7,30g Feh.: 11,91g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg
2025.02.28 Péntek	Friss citromos tea, Libazsír, TK formakenyér ¹ , Paradicsom E: 336,32kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,36g Só: 0,50g Zsír: 20,56g Feh.: 4,30g Cuk: 8,04g Ca: 4,20mg	Legényfogóleves ^{1,3,7,9,10} , Mákos metélt ^{1,3,15,16,17} E: 797,92kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 90,40g Só: 0,79g Zsír: 26,78g Feh.: 42,88g Cuk: 9,99g Ca: 426,12mg	Pizzás csiga / Pék ¹ E: 207,94kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,50g Só: 0,30g Zsír: 9,65g Feh.: 3,30g Cuk: 2,05g 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 15. Dióféleket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámagot tartalmazhat