

Étlap

Sertásmentes iskola

2025. április 7 - 2025. április 11

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2025.04.07 Hétfő	Vadmálnás tea ¹² , Ráma margarin, TK formakenyér ¹ , Paradicsom, Csirkejava felvágott E: 259,63kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,50g Só: 1,00g Zsír: 8,18g Feh.: 10,89g Cuk: 8,04g Ca: 5,40mg	Májgombóc (csirke) leves ^{1,3,7,9,10} , Sárgaborsó-főzelék ¹ , Sült pulyka kolbász ^{1,6} , Szezonális gyümölcs E: 1 020,67kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 119,58g Só: 0,42g Zsír: 38,66g Feh.: 42,85g Cuk: 0,00g Ca: 25,83mg	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,17} , Vizes zsemle ¹ , AMMERLAND szeletelt sajt ⁷ E: 301,75kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,91g Só: 1,34g Zsír: 13,38g Feh.: 12,12g Cuk: 0,00g Ca: 9,24mg
2025.04.08 Kedd	Narancs-gránátalma tea ¹² , TK formakenyér ¹ , Citromos házi halpástétom ^{3,4,7,10} E: 269,95kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 31,35g Só: 0,86g Zsír: 11,63g Feh.: 8,01g Cuk: 8,04g Ca: 3,04mg	BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7,9,10} , Leves gyöngy ¹ , Tarhonyás hús pulykából ^{1,3} , Vitamin saláta E: 763,09kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 96,42g Só: 0,97g Zsír: 25,89g Feh.: 35,64g Cuk: 3,50g Ca: 120,15mg	Flóra margarin ⁷ , Vizes zsemle ¹ , Zöldpaprika, Baromfipárizsi ^{1,6,7} E: 287,99kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,07g Só: 0,95g Zsír: 10,77g Feh.: 7,74g Cuk: 0,00g Ca: 12,84mg
2025.04.09 Szerda	Tej ^{1,5%} ⁷ , Kifli sószegény ¹ E: 280,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 45,60g Só: 0,58g Zsír: 5,05g Feh.: 11,65g Cuk: 0,90g Ca: 228,00mg	Szárnyas raguleves ^{1,3,7,9,10} , Dejós metélt ^{1,3,15,16,17} , Szezonális gyümölcs E: 880,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 118,75g Só: 0,81g Zsír: 23,47g Feh.: 39,04g Cuk: 18,58g Ca: 186,20mg	Ráma harmónia, TK zsemle 50 g ^{**1} , Lapka sajt ⁷ , Kígyóuborka E: 262,97kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,95g Só: 0,93g Zsír: 12,76g Feh.: 6,30g Cuk: 0,00g Ca: 55,50mg
2025.04.10 Csütörtök	Multivitaminos gyümölcstea, TK formakenyér ¹ , Jégcsapretek, Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 271,67kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,31g Só: 0,50g Zsír: 12,73g Feh.: 4,96g Cuk: 8,04g Ca: 0,00mg	Sült csirkecombfilé, Kelkáposztafőzelék ¹ , TK formakenyér ¹ , Gesztenye rolád ^{1,3,7} E: 706,84kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 80,32g Só: 0,92g Zsír: 24,70g Feh.: 39,51g Cuk: 0,05g Ca: 100,93mg	Kifli sószegény ¹ , Gyümölcsös joghurt 125g ⁷ E: 297,68kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 56,63g Só: 0,58g Zsír: 3,43g Feh.: 8,35g Cuk: 0,90g Ca: 142,50mg
2025.04.11 Péntek	Gyerekkávés ⁷ , Vaj ⁷ , TK formakenyér ¹ , Paradicsom E: 371,11kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 51,56g Só: 0,50g Zsír: 12,17g Feh.: 11,70g Cuk: 8,04g Ca: 234,70mg	Kertész leves ^{1,3,7,9,10} , Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,2,3,4,6,7,9,10} , Kukoricás rizs E: 799,80kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 101,48g Só: 1,13g Zsír: 31,99g Feh.: 24,23g Cuk: 0,05g Ca: 28,16mg	Pizzás csiga kelt tészta ^{**1} E: 262,17kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 32,34g Só: 0,42g Zsír: 12,11g Feh.: 4,13g Cuk: 2,66g 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 15. Dióféléket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámagot tartalmazhat