

# Étlap

Sertásmentes iskola

2025. április 14 - 2025. április 18

| Dátum                   | Tízórai                                                                                                                                                                                                                                           | Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025.04.14<br>Hétfő     | Jó reggelt gyümölcstea <sup>12</sup> ,<br>Vaj <sup>7</sup> , Fehér formakenyér <sup>1</sup> ,<br>Méz<br><div>E: 271,37kcal<br/>Tel.zsír.: 0,00g<br/>CH: 43,75g<br/>Só: 0,77g<br/>Zsír: 8,50g<br/>Feh.: 3,93g<br/>Cuk: 16,09g<br/>Ca: 6,50mg</div> | Babgulyás pulykából <sup>1,6,9</sup> ,<br>Tejbegríz<br>kukoricadarából <sup>7</sup> ,<br>Félbarna kenyér <sup>1</sup> , Kakaó<br>szórat, Szezonális<br>gyümölcs<br><div>E: 846,85kcal<br/>Tel.zsír.: 2,15g<br/>CH: 132,09g<br/>Só: 1,76g<br/>Zsír: 18,31g<br/>Feh.: 32,46g<br/>Cuk: 25,54g<br/>Ca: 306,54mg</div>                             | Flóra margarin <sup>7</sup> , TK<br>zsemle 50 g <sup>**1</sup> ,<br>Kígyóuborka, Francia<br>Baromfi szelet <sup>1,6,7</sup><br><div>E: 264,91kcal<br/>Tel.zsír.: 0,00g<br/>CH: 29,19g<br/>Só: 1,45g<br/>Zsír: 8,98g<br/>Feh.: 8,25g<br/>Cuk: 0,00g<br/>Ca: 4,50mg</div>     |
| 2025.04.15<br>Kedd      | Tej <sup>1,5%</sup> <sup>7</sup> , Briós <sup>**</sup> <sup>1,3,7</sup><br><div>E: 216,49kcal<br/>Tel.zsír.: 0,00g<br/>CH: 31,60g<br/>Só: 0,33g<br/>Zsír: 5,35g<br/>Feh.: 9,53g<br/>Cuk: 2,69g<br/>Ca: 228,00mg</div>                             | Daragaluska-leves <sup>1,3,7,9,10</sup> ,<br>Kapros tejfölös<br>pulykaragu <sup>1,7</sup> , Tészta<br>köret <sup>1,3</sup> , Csokinyuszi <sup>1,7,15,16</sup><br><div>E: 755,44kcal<br/>Tel.zsír.: 1,48g<br/>CH: 81,28g<br/>Só: 0,79g<br/>Zsír: 33,49g<br/>Feh.: 31,68g<br/>Cuk: 1,29g<br/>Ca: 64,52mg</div>                                  | Flóra margarin <sup>7</sup> ,<br>Lenmagos TK zsemle <sup>1</sup> ,<br>Jégcsapretek, Csirkejava<br>felvágott<br><div>E: 269,75kcal<br/>Tel.zsír.: 0,00g<br/>CH: 32,71g<br/>Só: 0,70g<br/>Zsír: 6,00g<br/>Feh.: 12,52g<br/>Cuk: 0,00g<br/>Ca: 0,00mg</div>                    |
| 2025.04.16<br>Szerda    | Friss citromos tea, TK<br>formakenyér <sup>1</sup> ,<br>Zöldpaprika, Körözött <sup>3,7,10</sup><br><div>E: 226,35kcal<br/>Tel.zsír.: 0,00g<br/>CH: 32,20g<br/>Só: 0,50g<br/>Zsír: 6,67g<br/>Feh.: 35,16g<br/>Cuk: 8,04g<br/>Ca: 3,60mg</div>      | Zöldborsóleves <sup>**</sup> <sup>1,3,7,9,10</sup> ,<br>Húsgombóc<br>csirkemellből <sup>3</sup> , Főtt<br>burgonya, Paradicsom<br>mártás <sup>1,7,9</sup> , Félbarna<br>kenyér <sup>1</sup><br><div>E: 980,15kcal<br/>Tel.zsír.: 0,04g<br/>CH: 143,21g<br/>Só: 1,39g<br/>Zsír: 21,09g<br/>Feh.: 43,95g<br/>Cuk: 16,18g<br/>Ca: 212,80mg</div> | Bords Eve Olívaolajjal <sup>7,17</sup> ,<br>Burgonyás zsemle <sup>1,12</sup> ,<br>Zöldséges szelet<br>( pulyka) <sup>6,10</sup><br><div>E: 227,51kcal<br/>Tel.zsír.: 0,00g<br/>CH: 29,19g<br/>Só: 1,79g<br/>Zsír: 9,10g<br/>Feh.: 6,30g<br/>Cuk: 0,00g<br/>Ca: 0,00mg</div> |
| 2025.04.17<br>Csütörtök | Gyümölcstea, Burgonyás<br>kenyér <sup>1</sup> , Paradicsom,<br>Kenőmájás <sup>1,6,7</sup><br><div>E: 362,63kcal<br/>Tel.zsír.: 0,00g<br/>CH: 36,98g<br/>Só: 2,43g<br/>Zsír: 17,24g<br/>Feh.: 13,70g<br/>Cuk: 7,99g<br/>Ca: 10,24mg</div>          | Tojásleves <sup>1,3,7,9,10</sup> ,<br>Zöldséges rizs,<br>Grillfűszeres<br>csirkemellfilé <sup>1,7,9,10</sup> ,<br>Mongol saláta<br><div>E: 773,29kcal<br/>Tel.zsír.: 0,00g<br/>CH: 87,50g<br/>Só: 0,51g<br/>Zsír: 25,82g<br/>Feh.: 40,82g<br/>Cuk: 3,50g<br/>Ca: 243,86mg</div>                                                               | TK formakenyér <sup>1</sup> ,<br>Zöldségkrém <sup>7</sup><br><div>E: 187,20kcal<br/>Tel.zsír.: 3,66g<br/>CH: 23,93g<br/>Só: 0,85g<br/>Zsír: 6,93g<br/>Feh.: 5,32g<br/>Cuk: 0,05g<br/>Ca: 34,54mg</div>                                                                      |

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