

Étlap

Sertásmentes iskola

2024. október 21 - 2024. október 25

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.10.21 Hétfő	Narancs-citromfű tea, Vaj ⁷ , Fehér formakenyér ¹ , Kígyó uborka E: 241,37kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,02g Só: 0,77g Zsír: 8,53g Feh.: 4,19g Cuk: 7,99g Ca: 7,00mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Baromfi viresli ^{1,6,7} , TK80% gyümölcslekváros rolád ^{1,3,11} , Alma E: 731,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 82,35g Só: 1,39g Zsír: 32,24g Feh.: 25,79g Cuk: 15,15g Ca: 83,81mg	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,11} , TK zsemle ¹ , Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 216,33kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 21,80g Só: 1,37g Zsír: 10,82g Feh.: 6,75g Cuk: 0,04g Ca: 0,00mg
2024.10.22 Kedd	Karamellás tej ⁷ , Panini ¹ E: 328,45kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 59,78g Só: 0,53g Zsír: 4,94g Feh.: 10,10g Cuk: 26,38g Ca: 228,00mg	Karfiolleves (tejfölös) ^{1,3,7} , Pulykapörkölt ¹ , Főtt burgonya, TK formakenyér ¹ , Csemege uborka E: 756,02kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 90,17g Só: 0,71g Zsír: 25,00g Feh.: 35,16g Cuk: 0,75g Ca: 34,22mg	Almás párna ¹ E: 249,52kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,80g Só: 0,30g Zsír: 9,95g Feh.: 3,40g Cuk: 10,80g Ca: 0,00mg
2024.10.24 Csütörtök	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² , Fehér formakenyér ¹ , Sajtkrém natúr ⁷ E: 279,44kcal Tel.zsír.: 6,87g CH: 36,20g Só: 1,12g Zsír: 12,05g Feh.: 5,50g Cuk: 7,99g Ca: 44,40mg	Májgombóc (csirke) leves ^{1,3,7,9,10} , Túrós metélt ^{1,7} , Szezonális gyümölcs E: 904,73kcal Tel.zsír.: 2,47g CH: 140,45g Só: 0,22g Zsír: 20,19g Feh.: 34,36g Cuk: 9,99g Ca: 95,13mg	Ráma margarin, TK formakenyér ¹ , Jégcsapretek, Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 236,58kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,23g Só: 1,75g Zsír: 11,93g Feh.: 7,23g Cuk: 0,05g Ca: 1,20mg
2024.10.25 Péntek	Erdei gyümölcsstea, TK formakenyér ¹ , Zöldpaprika, Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 272,87kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,50g Só: 0,50g Zsír: 12,79g Feh.: 5,01g Cuk: 8,04g Ca: 3,60mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} , Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} , Párolt rizs, Light-tartármártás ^{1,3,5,6,7} E: 857,39kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 109,99g Só: 0,29g Zsír: 34,74g Feh.: 24,02g Cuk: 4,05g Ca: 27,31mg	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. Csillagfűrt