

Étlap
2022. július 25. - 2022. július 29.

Iskola alsó

30. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2022.07.25 Hétfő	Tea citromos, Paprikás szalámi, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét ⁽¹⁾ Lekváros derelye ^(1,3,7) Porcukor szórat Gyümölcs	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejszínes-parajos penne ^(1,7) Gyümölcs	Kocka sajt ⁽⁷⁾ , Rozsos zsemle ⁽¹⁾
	E: 321kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 10,1g, CH: 39,2g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 28,1mg	E: 936kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 32g, CH: 169,9g, Cuk: 35,5g, Só: 1,4g, Ca: 103,5mg	E: 533kcal, zsír: 14,7g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 23,6g, CH: 75,2g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 219,5mg	E: 184kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 6,9g, CH: 30,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 84,4mg
2022.07.26 Kedd	Gyümölcs tea, Csicsriborsó krém, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Mexikói sertéstokány ⁽¹⁾ Kuszkusz köret ⁽¹⁾	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütve ^(1,3,4) Petrezselymes burgonya Csalamádé	Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾ , Zabpehelykeksz erdei gyümölcsös ^(1,3,7)
	E: 258kcal, zsír: 2g, tel.zsír: 0,1g, feh.: 13g, CH: 61,3g, Cuk: 14,1g, Só: 0,4g, Ca: 67,6mg	E: 831kcal, zsír: 23,2g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 46,5g, CH: 104,4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 158,3mg	E: 598kcal, zsír: 19,5g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 28,7g, CH: 75,7g, Cuk: 0g, Só: 4,3g, Ca: 155mg	E: 280kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 7,1g, CH: 36,8g, Cuk: 17,1g, Só: 0,3g, Ca: 156mg
2022.07.27 Szerda	Kakaó ⁽⁷⁾ , Foszlós kalács ^(1,3,7)	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Gyümölcsmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Lecsós csirkeapró Bulgur ⁽¹⁾	Főtt tojás kísértkezés ⁽³⁾ , Margarin, Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 343kcal, zsír: 8,4g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 13g, CH: 53,4g, Cuk: 13,8g, Só: 0,8g, Ca: 267,8mg	E: 436kcal, zsír: 3,8g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 33,4g, CH: 65,5g, Cuk: 10,5g, Só: 1,5g, Ca: 75,9mg	E: 691kcal, zsír: 24,3g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 49,9g, CH: 70,4g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 92,2mg	E: 254kcal, zsír: 8,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,8g, CH: 34,2g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 18,3mg
2022.07.28 Csütörtök	Tea eperízű, Gépsonka baromfi, Margarin, Magvas zsemle ^(1,11) , Zöldség	Májgombóclevés ^(1,3) Főtt bécsi virsli Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Kenyer ⁽¹⁾	Májgombóclevés ^(1,3) Túrós derelye ^(1,3,7) Tejföl öntet ⁽⁷⁾	Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾
	E: 327kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 13,3g, CH: 40g, Cuk: 8g, Só: 0,9g, Ca: 58,8mg	E: 639kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír: 11g, feh.: 26g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 130,4mg	E: 599kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 17,5g, CH: 77,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 74,8mg	E: 327kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 16,7g, CH: 28,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 338mg
2022.07.29 Péntek	Karamellás tej ⁽⁷⁾ , Olasz felvágott, Margarin, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾	Citromos almaleves ⁽⁷⁾ Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Citromos almaleves ⁽⁷⁾ Sült csirkemell Fejtett babfőzelék ^(1,7)	Croissant ^(1,3,7) , Gyümölcs
	E: 404kcal, zsír: 14,2g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 16,5g, CH: 46g, Cuk: 7g, Só: 1,7g, Ca: 248,4mg	E: 851kcal, zsír: 37,5g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 34,8g, CH: 90,8g, Cuk: 15,5g, Só: 2,2g, Ca: 433,2mg	E: 611kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 36g, CH: 80,1g, Cuk: 14g, Só: 1,3g, Ca: 132,3mg	E: 242kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 0g, feh.: 5g, CH: 30,5g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 90,5mg

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt