

Étlap

Sertásmentes iskola

2024. április 29 - 2024. május 3

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2024.04.29 Hétfő	Őszibarack gyümölcstea ¹² , Vaj ⁷ , Graham kenyér ¹ , Paradicsom E: 317,59kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,29g Só: 0,05g Zsír: 16,56g Feh.: 5,43g Cuk: 7,99g Ca: 9,20mg	Baromfikolbászos fejtett bableves ^{1,6,7,9} , Tejberizs kakaószórással ⁷ , Szezonális gyümölcs E: 935,66kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 136,57g Só: 0,17g Zsír: 28,28g Feh.: 28,37g Cuk: 38,96g Ca: 306,95mg	Flóra margarin ⁷ , Vizes zsemle ¹ , Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 246,91kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,97g Só: 0,88g Zsír: 4,40g Feh.: 10,95g Cuk: 0,00g Ca: 9,24mg
2024.04.30 Kedd	Kakaó ⁷ , Foszlóskalács ¹ E: 405,44kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 69,15g Só: 0,42g Zsír: 8,11g Feh.: 12,27g Cuk: 29,06g Ca: 230,10mg	Magyaros burgonyaleves ^{1,3,7,9,10} , Eszterházy csirkeragu ^{1,7} , Spagetti ^{1,3} E: 898,95kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 92,41g Só: 0,85g Zsír: 42,02g Feh.: 35,00g Cuk: 3,00g Ca: 60,04mg	TK kifli sószegény ¹ , Kocka sajt ⁷ , Kígyó uborka E: 169,34kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,35g Só: 0,79g Zsír: 2,17g Feh.: 4,85g Cuk: 0,84g Ca: 9,55mg
2024.05.02 Csütörtök	Fekete ribizli tea ¹² , Fehér formakenyér ¹ , Mogyorókrém ^{1,5,6,7,8} E: 280,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 48,86g Só: 0,77g Zsír: 6,70g Feh.: 5,16g Cuk: 19,59g Ca: 0,00mg	Tavaszi leves ^{1,3,9} , Paradicsomos káposzta ^{1,7,9} , Pulykapörkölt E: 774,66kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 91,23g Só: 0,69g Zsír: 30,91g Feh.: 34,42g Cuk: 9,99g Ca: 141,54mg	TK zsemle ¹ , Kápia paprika, Ráma margarin, Csirkemell sonka ^{1,6,7} E: 263,75kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,67g Só: 1,38g Zsír: 8,09g Feh.: 11,82g Cuk: 0,04g Ca: 1,20mg
2024.05.03 Péntek	Tej ^{1,5%} ⁷ , Molnárka 50g ¹ E: 277,01kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,65g Só: 0,40g Zsír: 6,80g Feh.: 10,90g Cuk: 3,80g Ca: 228,00mg	Tojásleves ^{1,3} , Rántott csirkemellfilé ^{1,3} , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka E: 882,07kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 78,46g Só: 0,72g Zsír: 45,92g Feh.: 34,50g Cuk: 2,70g Ca: 14,36mg	Tk sajtos pogácsa E: 162,76kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,40g Só: 0,00g Zsír: 8,15g Feh.: 3,80g Cuk: 0,55g 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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt