

Étlap

Sertásmentes iskola

2025. június 9 - 2025. június 13

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2025.06.10 Kedd	Tejeskávé ⁷ , TK Buci ^{**1} E: 285,79kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 49,31g Só: 0,48g Zsír: 4,01g Feh.: 11,16g Cuk: 7,99g Ca: 228,00mg	Karfiol-kréMLEVES ^{1,3,7,9,10,12} , Leves gyöngy ¹ , Milánói makaróni szárnyas húsból ^{1,7,12} E: 703,12kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 77,41g Só: 1,08g Zsír: 28,57g Feh.: 33,63g Cuk: 0,00g Ca: 155,64mg	Vizes zsemle ¹ , Zöldpaprika, Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 267,82kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,33g Só: 0,84g Zsír: 12,57g Feh.: 5,38g Cuk: 0,00g Ca: 12,84mg
2025.06.11 Szerda	Jó reggelt gyümölcstea ¹² , Graham kenyér ¹ , Paradicsom, Kenőmájas ^{1,6,7} , Baromfi májas ^{1,6,7} E: 461,23kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,62g Só: 1,71g Zsír: 25,51g Feh.: 19,72g Cuk: 7,99g Ca: 10,24mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} , Zöldborsós csirkemellragu ¹² , Bulgur ¹ , Szezonális gyümölcs E: 846,23kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 113,65g Só: 0,46g Zsír: 24,56g Feh.: 36,17g Cuk: 2,80g Ca: 219,18mg	TK kifli 50g ¹ , Kocka sajt ⁷ E: 175,15kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,34g Só: 0,50g Zsír: 5,85g Feh.: 6,34g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
2025.06.12 Csütörtök	Tej ^{1,5%7} , Sajtos pogácsa ^{1,7} E: 294,34kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,80g Só: 1,25g Zsír: 8,30g Feh.: 11,80g Cuk: 1,00g Ca: 228,00mg	Májgaluskaleves ^{1,3,7,9,10} , Májgombóc (csirke) leves ^{1,3,7,9,10,12} , Parajfőzelék ^{1,7} , Főtt burgonya, Főtt kemény tojás ³ E: 1 083,21kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 156,42g Só: 0,62g Zsír: 25,49g Feh.: 40,60g Cuk: 0,00g Ca: 322,73mg	Flóra margarin, TK zsemle 50 g ^{**1} , Kígyóuborka, Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 232,38kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,19g Só: 1,45g Zsír: 8,58g Feh.: 8,25g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg
2025.06.13 Péntek	Vadmeggy gyümölcstea, Bords Éve Olívaolajjal ^{7,17} , TK formakenyér ¹ , Lapka sajt ⁷ , Paradicsom E: 212,46kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 31,44g Só: 0,67g Zsír: 6,95g Feh.: 4,36g Cuk: 8,04g Ca: 9,30mg	Lebbencsleves ^{1,3,7,9,10} , Halvagdalt (sütőben) ^{**1,3,4,7} , Párolt zöldség 1/2 adag ^{**} , Párolt rizs 1/2 adag ^{**} E: 829,79kcal Tel.zsír.: 0,02g CH: 90,46g Só: 2,54g Zsír: 36,96g Feh.: 27,99g Cuk: 0,00g Ca: 64,78mg	Lekváros táska ¹ E: 304,33kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 42,77g Só: 0,42g Zsír: 12,04g Feh.: 3,92g Cuk: 1,96g 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