**Iskola étlap**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23.hét | **Hétfő/ 06. 02.** | | | **Kedd/ 06. 03.** | | | **Szerda/ 06. 04.** | | | **Csütörtök/ 06. 05.** | | | **Péntek/ 06. 06.** | | |
| **Ebéd** | Fejtettbab leves 2. (1,9)  Túrós metélt 2. (1,3,7)  Gyümölcs | | | Daragaluska leves 2. (1,3,9)  Paradicsomos húsgombóc 2. (1,3,9)  Főtt burgonya 2. | | | Alföldi gulyásleves 2. (9)  Pudingos kókuszos csiga 2. (1,3,7)  Gyümölcs | | | Kertész leves 2. (1,9)  Csirkepaprikás 2. (7)  Tésztaköret 2. (1,3) | | | Krémes karfiol leves 2. (1,9)  Rántott sertésszelet 2. (1,3)  Rizibizi 2. | | |
| energia: 619 Kcal | fehérje: 29 g | zsír / telített zs.: 20 g / 6 g | energia: 590 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 23 g / 5,9 g | energia: 671 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 22 g / 6,5 g | energia: 600 Kcal | fehérje: 32 g | zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g | energia: 666 Kcal | fehérje: 31 g | zsír / telített zs.: 26 g / 4,8 g |
| szénhidrát: 80 g | cukor: 9 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 74 g | cukor: 21 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 95 g | cukor: 40 g | só: 1 g | szénhidrát: 66 g | cukor: 4 g | só: 1,9 g | szénhidrát: 75 g | cukor: 5 g | só: 1,9 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24.hét | **Hétfő/ 06. 09.** | | | **Kedd/ 06. 10.** | | | **Szerda/06. 11.** | | | **Csütörtök/06. 12.** | | | **Péntek/06. 13.** | | |
| **Ebéd** | **Pünkösd** | | | Tojásleves 2. (1,3)  Zöldbabfőzelék 2. (1,7)  Fasírt golyó l 2. (1,3)  Müzliszelet (1,7,12) | | | Májgombóc leves 2. (1,3,9)  Sonkás pizza 2. (1,3,7) | | | Gyümölcsleves 2. (1,7)  Zöldborsós csirkeragu 2.  Bulgur 2. (1) | | | Fokhagymakrémleves 2. (1,7,9)  Levesgyöngy (1,3,7)  Göngyölt hús 2.  Sárgarépás rizs 2. | | |
| energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 635 Kcal | fehérje: 25 g | zsír / telített zs.: 37 g / 10,6 g | energia: 679 Kcal | fehérje: 34 g | zsír / telített zs.: 24 g / 7,6 g | energia: 578 Kcal | fehérje: 32 g | zsír / telített zs.: 11 g / 2,9 g | energia: 639 Kcal | fehérje: 28 g | zsír / telített zs.: 30 g / 6,6 g |
| szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 49 g | cukor: 13 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 80 g | cukor: 10 g | só: 2,9 g | szénhidrát: 90 g | cukor: 22 g | só: 0,6 g | szénhidrát: 63 g | cukor: 4 g | só: 2,1 g |
| Allergének: | | | Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller | | |
| Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; szója | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |

1.glutén 2.rák 3.tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szója 7.tejtermék, laktóz 8.diófélék 9.zeller 10.mustár 11.szezám 12.kéndioxid, szulfit 13.csillagfürt 14.puhatestûek