**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