**Iskola étlap**

 **(2024.04.22-2024.05.03.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17.hét | **1. nap** | **2. nap** | **3. nap** | **4. nap** | **5. nap** |
| **Ebéd** | TojáslevesFüstölt sonkás kocka tejföllel | CsontlevesSárgaborsó főzelék Stefánia vagdaltGyümölcs | Erdélyi gulyáslevesAranygaluskaVaníliasodó | Gyümölcsleves Mexikói csirkemellBulgur köretMüzliszelet | BurgonyalevesVadasmártásTésztaköret |
| energia:686 Kcal | fehérje:33 g | zsír / telített zs.:32 g / 10,1 g | energia:615 Kcal | fehérje:31 g | zsír / telített zs.:24 g / 5,8 g | energia:759 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:36 g / 10 g | energia:649 Kcal | fehérje:31 g | zsír / telített zs.:17 g / 4,4 g | energia:620 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:20 g / 4 g |
| szénhidrát:66 g | cukor:0 g | só:3,7 g | szénhidrát:68 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:83 g | cukor:22 g | só:1 g | szénhidrát:96 g | cukor:15 g | só:1 g | szénhidrát:91 g | cukor:5 g | só:1,9 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tojás | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék | Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; zeller; mustár; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: szója; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szezám | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18.hét | **6. nap** | **7. nap** | **8. nap** | **9. nap** | **10. nap** |
| **Ebéd** | Budapest levesTúrós metéltGyümölcs | Daragaluska leves Paradicsomos húsgolyóFőtt burgonya | **Május 1.** | Jókai bablevesLekváros bukta | KaralábélevesHentestokányPárolt rizs |
| energia:656 Kcal | fehérje:35 g | zsír / telített zs.:24 g / 6,9 g | energia:590 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:23 g / 5,9 g | energia:0 Kcal | fehérje:0 g | zsír / telített zs.:0 g / 0 g | energia:654 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:22 g / 6,8 g | energia:570 Kcal | fehérje:27 g | zsír / telített zs.:22 g / 4,7 g |
| szénhidrát:74 g | cukor:0 g | só:1,7 g | szénhidrát:74 g | cukor:10 g | só:2,1 g | szénhidrát:0 g | cukor:0 g | só:0 g | szénhidrát:85 g | cukor:13 g | só:1,5 g | szénhidrát:67 g | cukor:0 g | só:1,8 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller | Allergének: zeller; glutén; tojás | Allergének:  | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: zeller; glutén; mustár |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz |