**Iskola étlap**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2025. 01. 13.** | | | **2025. 01. 14.** | | | **2025. 01. 15.** | | | **2025. 01. 16.** | | | **2025. 01. 17.** | | |
| **Ebéd** | Burgonyaleves 2. (1)  Amerikai sajtos metélt 2. (1,3,7)  Gyümölcs | | | Vajgaluska leves 2. (1,3,9)  Zöldborsófőzelék 2. (1,7)  Vagdaltpogácsa 2. (1,3) | | | Palócleves 2. (1,7)  Lekváros bukta 2. (1,3,7)  Gyümölcs | | | Gyümölcsleves 2. (1,7)  Pince pörkölt 2.  Savanyúság 2. | | | Krémes karfiolleves 2. (1,7,9)  Rántott halrudacska 2. (1,3,4)  Kukoricás rizs 2. | | |
| energia: 648 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 21 g / 7,3 g | energia: 545 Kcal | fehérje: 27 g | zsír / telített zs.: 21 g / 4,9 g | energia: 607 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 23 g / 7,4 g | energia: 656 Kcal | fehérje: 23 g | zsír / telített zs.: 28 g / 9,3 g | energia: 622 Kcal | fehérje: 27 g | zsír / telített zs.: 21 g / 2,7 g |
| szénhidrát: 92 g | cukor: 0 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 60 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 77 g | cukor: 13 g | só: 0,8 g | szénhidrát: 76 g | cukor: 14 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 81 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; hal; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2025. 01. 20.** | | | **2025. 01. 21.** | | | **2025. 01. 22.** | | | **2025. 01. 23.** | | | **2025. 01. 24.** | | |
| **Ebéd** | Sertésbecsinált leves 2. (1,9)  Túrós metélt 2. (1,3,7) | | | Lebbencsleves 2. (1,3)  Spenótfőzelék 2. (1,7)  Főtt tojás 2. (3)  Főtt burgonya 2.  Gyümölcsös müzliszelet (1,6,7,12) | | | Fejtettbab leves 2. (1,9)  Sonkás pizza 2. (1,3,7)  Gyümölcs | | | Suhantott leves 2. (1,3)  Zöldséges rizottó 2. | | | Paradicsomleves 2. (1,9)  Frankfurti sertéstokány 2. (1)  Tésztaköret 2. (1,3) | | |
| energia: 674 Kcal | fehérje: 33 g | zsír / telített zs.: 31 g / 9,8 g | energia: 549 Kcal | fehérje: 21 g | zsír / telített zs.: 19 g / 4,4 g | energia: 704 Kcal | fehérje: 31 g | zsír / telített zs.: 24 g / 7 g | energia: 615 Kcal | fehérje: 22 g | zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g | energia: 701 Kcal | fehérje: 26 g | zsír / telített zs.: 34 g / 8,1 g |
| szénhidrát: 66 g | cukor: 0 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 71 g | cukor: 4 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 90 g | cukor: 2 g | só: 2,6 g | szénhidrát: 56 g | cukor: 0 g | só: 1,3 g | szénhidrát: 72 g | cukor: 5 g | só: 2,3 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szezám | | | Feltételezhető: 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