**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