**Iskola étlap**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13.hét | **Hétfő/ 03. 24.** | **Kedd/ 03. 25.** | **Szerda/ 03. 26.** | **Csütörtök/ 03. 27.** | **Péntek/ 03. 28.** |
| **Ebéd** | **Májgombóc leves** 2. (1,3,9)E:95 Zs/t:4,3/0,9 F:5 Sz/c:8,8/1,2 S:0,5**Túrós metélt** 2. (1,3,7)E:364 Zs/t:11,7/4 F:17,7 Sz/c:46,4/2,8 S:0,8**Gyümölcs** | **Lebbencsleves** 2. (1,3)E:104 Zs/t:3,4/0,4 F:2,6 Sz/c:15,4/1,5 S:0,3**Sárgaborsó főzelék** 2. (1)E:257 Zs/t:5/0,7 F:14,1 Sz/c:38,5/1,5 S:0,2**Vagdaltpogácsa sertéshúsból** 2. (1,3)E:237 Zs/t:16,6/4,9 F:10,9 Sz/c:10,7/0,7 S:0,6 | **Palócleves** 2. (1,7)E:232 Zs/t:15/5 F:10,1 Sz/c:13,8/2,8 S:0,3**Kakaós csiga kelttésztából** 2. (1,3,7)E:248 Zs/t:3,5/1,3 F:7,5 Sz/c:46,4/15,7 S:0,2**Gyümölcs** | G**yümölcsleves** 2. (1,7)E:101 Zs/t:2,4/1,3 F:1,4 Sz/c:18/14,7 S:0**Bácskai rizseshús** 2. E:447 Zs/t:20,6/5,8 F:15,8 Sz/c:49/1,4 S:0,5**Savanyúság** 2. E:41 Zs/t:0,1/0 F:0,9 Sz/c:8,9/6 S:0,3 | **Tavaszi zöldségleves** 2. (1,9)E:71 Zs/t:3,2/0,4 F:2,2 Sz/c:8/1,5 S:0,3**Gránátos kocka** 2. (1,3)E:414 Zs/t:8,6/1,1 F:13 Sz/c:70,4/1,5 S:1**Céklasaláta** 2. E:45 Zs/t:0,1/0 F:1 Sz/c:9,6/6,2 S:0,5 |
| energia:621 Kcal | fehérje:29 g | zsír / telített zs.:22 g / 6,6 g | energia:729 Kcal | fehérje:33 g | zsír / telített zs.:31 g / 7,3 g | energia:652 Kcal | fehérje:22 g | zsír / telített zs.:23 g / 7,8 g | energia:734 Kcal | fehérje:23 g | zsír / telített zs.:30 g / 9,5 g | energia:551 Kcal | fehérje:17 g | zsír / telített zs.:13 g / 1,6 g |
| szénhidrát:76 g | cukor:14 g | só:1,8 g | szénhidrát:79 g | cukor:5 g | só:1,8 g | szénhidrát:87 g | cukor:33 g | só:0,8 g | szénhidrát:91 g | cukor:27 g | só:1,3 g | szénhidrát:91 g | cukor:9 g | só:2 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14.hét | **Hétfő/03. 31.** | **Kedd/ 04. 01.** | **Szerda/ 04. 02.** | **Csütörtök/ 04. 03.** | **Péntek/ 04. 04.** |
| **Ebéd** | **Fejtettbab leves** 2. (1,9)E:107 Zs/t:3,3/0,4 F:4,4 Sz/c:14,9/0,9 S:0,3**Amerikai sajtos metélt** 2. (1,3,7)E:366 Zs/t:13,9/5,6 F:15,1 Sz/c:44,9/1,2 S:1,3 | **Daragaluska leves** 2. (1,3,9)E:94 Zs/t:3,7/0,5 F:2,4 Sz/c:12,5/1,1 S:0,3**Paradicsomos húsgolyó** 2. (1,3,9)E:188 Zs/t:14,4/4,0 F:10,8 Sz/c:27,8/14 S:0,8**Főtt burgonya** 2. E:75 Zs/t:0,2/0 F:2 Sz/c:16/0,6 S:0,1**Gyümölcsös müzliszelet** (1,6,12) | **Alföldi gulyásleves** 2. (9)E:201 Zs/t:12,8/3,8 F:8,9 Sz/c:12,3/1,5 S:0,4**Mákos aranygaluska** 2. (1,3,7)E:319 Zs/t:8,7/2,5 F:10,1 Sz/c:49,8/16,2 S:0,2**Vaníliasod**ó 2. (1,3,7)E:46 Zs/t:1,2/0,4 F:1,9 Sz/c:7/6,6 S:0,1**Gyümölcs** | **Húsleves** 2. (9)E:164 Zs/t:12,1/4,3 F:9,7 Sz/c:3,9/0,9 S:0,4**Temesvári tokány** 2. (1,7)E:186 Zs/t:11,2/3,4 F:14,5 Sz/c:6,4/2,4 S:0,4**Tésztaköret** 2. (1,3)E:257 Zs/t:5/0,7 F:9 Sz/c:43,7/0,1 S:0,6 | **Brokkolikrémleve**s 2. (1,7)E:88 Zs/t:5/2 F:3 Sz/c:7,6/1 S:0,2**Rántott halrudacska** 2. (1,3,4)E:254 Zs/t:10,7/1,4 F:18,1 Sz/c:21/0,7 S:1**Rizi bizi** 2. E:264 Zs/t:5,4/0,6 F:7,6 Sz/c:46/3 S:0,4 |
| energia:664 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:29 g / 12,1 g | energia:646 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:26 g / 7,1 g | energia:726 Kcal | fehérje:26 g | zsír / telített zs.:28 g / 8,1 g | energia:741 Kcal | fehérje:40 g | zsír / telített zs.:36 g / 10,5 g | energia:654 Kcal | fehérje:30 g | zsír / telített zs.:24 g / 5,1 g |
| szénhidrát:75 g | cukor:5 g | só:2,1 g | szénhidrát:81 g | cukor:24 g | só:2,2 g | szénhidrát:91 g | cukor:33 g | só:1 g | szénhidrát:64 g | cukor:4 g | só:2 g | szénhidrát:79 g | cukor:5 g | só:1,7 g |
| Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén; tojás | Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; zeller; tojás | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: hal; glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető:  |

 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