**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