**Iskola étlap**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2025. 02. 24.** | | | **2025. 02. 25.** | | | **2025. 02. 26.** | | | **2025. 02. 27.** | | | **2025. 02. 28.** | | |
| **Ebéd** | **Sertésragu leves** 2. (9)  E:172 Zs/t:12,7/3,8 F:8,7 Sz/c:5,3/1,7 S:0,3  **Darás metélt** 2. (1,3)  E:423 Zs/t:6,3/1 F:12,4 Sz/c:78,6/16,8 S:0,8  **Barack íz**  E:5 Zs/t:0/0 F:0 Sz/c:1,3/1,3 S:0 | | | **Húsleves** 2. (9)  E:80 Zs/t:1,7/0,4 F:12,3 Sz/c:3,8/0,9 S:0,4  **Paradicsomos káposzta** 2. (1,9)  E:206 Zs/t:4,6/0,6 F:3,7 Sz/c:36,9/12,6 S:0,5  **Sült párizsi** 2.  E:132 Zs/t:10,8/2,4 F:7,4 Sz/c:1,4/0 S:0,9  **Gyümölcsös müzliszelet** (1,6,7,12) | | | **Gulyásleves** 2. (9)  E:201 Zs/t:12,8/3,8 F:8,9 Sz/c:12,3/1,5 S:0,4  **Menzás piskóta** 2. (1,3)  E:89 Zs/t:1,8/0,5 F:2,8 Sz/c:15,4/10,1 S:0,1  **Csokoládésodó** 2. (1,3,7)  E:101 Zs/t:2,9/1,2 F:4,2 Sz/c:14,3/13,2 S:0,1  **Gyümölcs** | | | **Zöldségleves** 2. (1,9)  E:71 Zs/t:3,2/0,4 F:2,2 Sz/c:8/1,5 S:0,3  **Bulgur rizottó** 2. (7)  E:440 Zs/t:23,4/7,6 F:19,4 Sz/c:37,4/2,6 S:0,8 | | | **Rántottleves kenyérkockával** 2. (1)  E:92 Zs/t:4,1/0,5 F:0,6 Sz/c:3,3/0,1 S:0,2  **Majorannás sertéstokány** 2. (1)  E:219 Zs/t:18,4/5,6 F:10,9 Sz/c:2,3/0,1 S:0,3  **Tésztaköret** 2. (1,3)  E:257 Zs/t:5/0,7 F:9 Sz/c:43,7/0,1 S:0,6 | | |
| energia: 700 Kcal | fehérje: 24 g | zsír / telített zs.: 23 g / 5,4 g | energia: 601 Kcal | fehérje: 29 g | zsír / telített zs.: 24 g / 5,3 g | energia: 580 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 21 g / 6,4 g | energia: 651 Kcal | fehérje: 28 g | zsír / telített zs.: 34 g / 10,3 g | energia: 687 Kcal | fehérje: 25 g | zsír / telített zs.: 36 g / 8,4 g |
| szénhidrát: 99 g | cukor: 23 g | só: 1,6 g | szénhidrát: 67 g | cukor: 22 g | só: 2,6 g | szénhidrát: 76 g | cukor: 51 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 57 g | cukor: 5 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 64 g | cukor: 1 g | só: 1,9 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás; zeller | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás | | |
| Feltételezhető: kéndioxid, szulfit; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt; mustár | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2025. 03. 03.** | | | **2025. 03. 04.** | | | **2025. 03. 05.** | | | **2025. 03. 06.** | | | **2025. 03. 07.** | | |
| **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  **Gránátos kocka** 2. (1,3)  E:356 Zs/t:8,2/1,1 F:11 Sz/c:58,8/1,1 S:0,8  **Céklasaláta** 2.  E:41 Zs/t:0,1/0 F:0,9 Sz/c:8,9/6 S:0,3 | | | **Reszelttészta leves** 2. (1,3,9)  E:97 Zs/t:3,7/0,5 F:2,7 Sz/c:12,9/1 S:0,3  **Zöldborsófőzelék** 2. (1,7)  E:246 Zs/t:5,9/1,2 F:14,5 Sz/c:33/12,8 S:0,3  **Stefánia húspogácsa** 2. (1,3)  E:237 Zs/t:16,6/4,9 F:10,9 Sz/c:10,7/0,7 S:0,6 | | | **Hamis gulyás** 2. (9)  E:172 Zs/t:12,7/3,8 F:8,7 Sz/c:5,3/1,7 S:0,3  **Túrós batyu kelttésztából** 2. (1,3,7)  E:319 Zs/t:6,7/2,9 F:15,4 Sz/c:48,7/18,3 S:0,2  **Gyümölcs** | | | **Hagymaleves** 2. (1,7)  E:77 Zs/t:4,1/1,8 F:1,7 Sz/c:8,2/1,9 S:0,3  **Palóctokány** 2. (1)  E:219 Zs/t:18,4/5,6 F:10,9 Sz/c:2,3/0,1 S:0,3  **Tésztaköret** 2. (1,3)  E:257 Zs/t:5/0,7 F:9 Sz/c:43,7/0,1 S:0,6 | | | **Krémes karfiol leves** 2. (1,9)  E:63 Zs/t:3,3/0,4 F:1,8 Sz/c:6,5/0,9 S:0,3  **Rántott halrudacska** 2. (1,3,4)  E:218 Zs/t:8,6/1,2 F:16 Sz/c:18,7/0,6 S:0,7  **Kukoricás rizs** 2.  E:227 Zs/t:4,8/0,6 F:5,2 Sz/c:40,6/3 S:0,2  **Gyümölcs** | | |
| energia: 576 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g | energia: 777 Kcal | fehérje: 39 g | zsír / telített zs.: 37 g / 9,2 g | energia: 632 Kcal | fehérje: 31 g | zsír / telített zs.: 24 g / 8,3 g | energia: 682 Kcal | fehérje: 26 g | zsír / telített zs.: 35 g / 10,1 g | energia: 655 Kcal | fehérje: 27 g | zsír / telített zs.: 21 g / 2,7 g |
| szénhidrát: 90 g | cukor: 9 g | só: 2,2 g | szénhidrát: 70 g | cukor: 17 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 72 g | cukor: 28 g | só: 0,9 g | szénhidrát: 65 g | cukor: 3 g | só: 1,8 g | szénhidrát: 87 g | cukor: 11 g | só: 1,8 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: tojás; zeller; glutén; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; hal; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | 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