**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