**Iskola étlap**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47.hét | **2024. 11. 18.** | **2024. 11. 19.** | **2024. 11. 20.** | **2024. 11. 21.** | **2024. 11. 22.** |
| **Ebéd** | Orosz húsos káposztaleves 2. (9)Mákos metélt 2. (1,3)Gyümölcs | Lebbencsleves 2. (1,3)Zöldborsófőzelék 2. (1,7)Cékla fasírtgolyó 2. (1,3) | Csirkeragu leves 2. (9)Rizsfelfújt 2. (1,3,7)Sárgabarack íz | Fahéjas szilvaleves 2. (1,7)Sertéspörkölt 2. Bébirépás bulgur (1) | Suhantott leves 2. (1)Hagymás tejfölös karajszelet 2. (1,7)Párolt rizs 2.Gyümölcsös müzliszelet (1,6,7,12) |
| energia:756 Kcal | fehérje:26 g | zsír / telített zs.:31 g / 7,5 g | energia:549 Kcal | fehérje:27 g | zsír / telített zs.:20 g / 4,3 g | energia:601 Kcal | fehérje:27 g | zsír / telített zs.:14 g / 3,6 g | energia:676 Kcal | fehérje:25 g | zsír / telített zs.:29 g / 9,5 g | energia:700 Kcal | fehérje:30 g | zsír / telített zs.:26 g / 5,6 g |
| szénhidrát:91 g | cukor:16 g | só:1,6 g | szénhidrát:65 g | cukor:0 g | só:1,5 g | szénhidrát:91 g | cukor:30 g | só:1,2 g | szénhidrát:82 g | cukor:11 g | só:0,7 g | szénhidrát:85 g | cukor:4 g | só:1,7 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; tojás |
| Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szezám |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48.hét | **2024. 11. 25.** | **2024. 11. 26.** | **2024. 11. 27.** | **2024. 11. 28.** | **2024. 11. 29.** |
| **Ebéd** | Árpagyöngyleves 2. (1,9)Tejszínes kukoricás húsos penne 2. (1,3,7) | Májgombóc leves 2. (1,3,9)Paradicsomos káposzta 2. (1,9)Rántott párizsi 2. Gyümölcsös müzliszelet (1,6,7,12) | Sertésragu leves 2. (9)Kakaós csiga kelttésztából 2. (1,3,7)Gyümölcs | Tojásleves 2. (1,3)Temesvári tokány 2. (1,7)Tésztaköret 2. (1,3) | Sárgaborsó leves 2. (1)Paprikás krumpli 2. (3,7)Savanyúság 2. |
| energia:572 Kcal | fehérje:27 g | zsír / telített zs.:24 g / 7,6 g | energia:595 Kcal | fehérje:18 g | zsír / telített zs.:23 g / 4,8 g | energia:600 Kcal | fehérje:20 g | zsír / telített zs.:20 g / 5,9 g | energia:663 Kcal | fehérje:34 g | zsír / telített zs.:29 g / 7 g | energia:690 Kcal | fehérje:28 g | zsír / telített zs.:28 g / 8,2 g |
| szénhidrát:61 g | cukor:0 g | só:3,3 g | szénhidrát:78 g | cukor:10 g | só:2,3 g | szénhidrát:84 g | cukor:16 g | só:0,9 g | szénhidrát:64 g | cukor:0 g | só:1,9 g | szénhidrát:80 g | cukor:5 g | só:2,9 g |
| Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz; zeller; tojás | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz |
| Feltételezhető: szója; csillagfürt | Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szezám; mustár | Feltételezhető:  | Feltételezhető: csillagfürt | Feltételezhető: mustár; szója |

 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