**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