

Étlap
2022. szeptember 19. - 2022. szeptember 23.

Iskola alsó

| 38. hét | Tízórai | Ebéd A | Ebéd B | Uzsonna |
|---------------------------------------|--|--|---|--|
| 2022.09.19 Hétfő | Citromos tea, Zsemle tk.* ⁽¹⁾ , Margarin-poharas, Felvágott, párizsi*, Jégcsap retek | Daragaluska leves ^(1,3,9) Lencsefőzelék ^(1,7,10) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Félbarna kenyér ⁽¹⁾ | Daragaluska leves ^(1,3,9) Mézes-mustáros csirkemell csíkok* ^(1,10) Párolt rizs | Kefír ⁽⁷⁾ , Stangli, szezámagos* ^(1,11) |
| | E: 367kcal, zsír: 17,8g, tel.zsír: 0,2g, feh.: 10,2g, CH: 41g, Cuk: 10g, Só: 1g, Ca: 19,5mg | E: 817kcal, zsír: 23,4g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 42,9g, CH: 106,2g, Cuk: 6g, Só: 2,7g, Ca: 136,1mg | E: 660kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 27,6g, CH: 84,6g, Cuk: 0,1g, Só: 1,3g, Ca: 41,5mg | E: 368kcal, zsír: 6,9g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 15,2g, CH: 63g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 221,9mg |
| 2022.09.20 Kedd | Gyümölcs tea*, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin-poharas, Felvágott, olasz*, Kígyóuborka | Cseresznye leves ⁽⁷⁾ Tárkonyos sertésragu* Párolt rizs Savanyúság ⁽¹⁰⁾ | Cseresznye leves ⁽⁷⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Savanyúság ⁽¹⁰⁾ | Lekváros bukta ^(1,3,7) |
| | E: 354kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 10,1g, CH: 34g, Cuk: 5g, Só: 2g, Ca: 26,5mg | E: 732kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 22,1g, CH: 94,2g, Cuk: 15g, Só: 1,4g, Ca: 76,8mg | E: 684kcal, zsír: 22,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 23,6g, CH: 94g, Cuk: 15g, Só: 2,4g, Ca: 118,9mg | E: 380kcal, zsír: 4,2g, tel.zsír: 0g, feh.: 5,6g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg |
| 2022.09.21 Szerda | Tejeskávét ⁽⁷⁾ , Kakaós kalács* ^(1,3,7) , Margarin-poharas, Gyümölcs | Zöldséges karalábé leves ^(1,9) Paradicsomos burgonyafőzelék ^(1,9) Félbarna kenyér ⁽¹⁾ Sertés aprópecsenye ⁽¹⁾ | Zöldséges karalábé leves ^(1,9) Leccsós sertésszelet Tarhonya köret ^(1,3) | Ivójoghurt ⁽⁷⁾ , Stangli tk.* ⁽¹⁾ |
| | E: 478kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 13,4g, CH: 64,1g, Cuk: 13,5g, Só: 0,9g, Ca: 256,1mg | E: 693kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 29,8g, CH: 94,5g, Cuk: 13g, Só: 2,9g, Ca: 86,2mg | E: 629kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 2g, feh.: 25,2g, CH: 53,4g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 60,2mg | E: 454kcal, zsír: 4,4g, tel.zsír: 2g, feh.: 13g, CH: 63,4g, Cuk: 8,1g, Só: 0,3g, Ca: 148,1mg |
| 2022.09.22 Csütörtök | Citromos tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Kenőmájás, Paprika | Zöldbaleves ⁽⁷⁾ Csupaki aprópecsenye ⁽¹⁾ Párolt rizs Savanyúság ⁽¹⁰⁾ | Zöldbaleves ⁽⁷⁾ Fokhagymás sertés aprópecsenye Petrezselymes burgonya Savanyúság ⁽¹⁰⁾ | Kakaós csiga ^(1,3,7) |
| | E: 288kcal, zsír: 9,2g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 11,1g, CH: 40g, Cuk: 10g, Só: 1,4g, Ca: 28,8mg | E: 782kcal, zsír: 37,5g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 27,2g, CH: 80,9g, Cuk: 0,7g, Só: 2,9g, Ca: 151,6mg | E: 606kcal, zsír: 26,6g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 29,1g, CH: 60g, Cuk: 0,7g, Só: 2,6g, Ca: 157,6mg | E: 217kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír: 0g, feh.: 4,8g, CH: 38,9g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 0mg |
| 2022.09.23 Péntek | Tej 1.5% ⁽⁷⁾ , Pogácsa, tökmagos* ^(1,3,7) , Gyümölcs | Gulyásleves ⁽⁹⁾ Túrós csusza ^(1,7) Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Gyümölcs | Gulyásleves ⁽⁹⁾ Rizsfelfújt* ^(1,3,7) Csokoládé öntet ^(1,7) | Tej. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Margarin-poharas, Felvágott, torrero* |
| | E: 392kcal, zsír: 13,8g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 11,8g, CH: 51,6g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 238,5mg | E: 693kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 31,4g, CH: 82,8g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 170,3mg | E: 1 043kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 36,2g, CH: 166,1g, Cuk: 40,4g, Só: 3,4g, Ca: 477,7mg | E: 340kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 11,5g, CH: 28,2g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 21,2mg |

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

További információ: <https://etkezes.mparty.hu>

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt