

ÉTLAP
05.heti Iskola étrend

Programverzió: gastro 5.1

2024.01.29 Hétfő	Tízórai	Tej Tej /tömlős 1,5 %; Dzsungel gabonapehely Dzsungel gabonapehely 30 gr.; *07; *01; 08;
Energia: 70.4 kcal; Fehérje: 5.0 g; Zsír: 2.4 g; Tel.zsír: 1.7 g; Szénhidrat: 7.4 g;Só: 0.0 g;Cukor: 8.0 g; Kalcium: 0.0 g;		
Ebéd		Tárkonyos zöldségleves Csontleves alap /só nélküli;/Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Tisztított vöröshagyma;Zeller /tisztított;Zöldborsó /fagy./;Karalábé/tisztított;Tárkony;Jódozott só;Étolaj;Zabkocka tészta 4 tojásos *; Meggymártás szegfűszeg;Citromlé;Finomliszt;fahéj;kristálycukor;Jódozott só;Tejföl kannában 12%-os *;Magozott meggy /mirelit; Csirke nuggetts nuggets;Étolaj; Teljes kiőrlésű kenyér Teljeskiőrlésű kenyér; *09; 01; 03; *01; 07; *01; *01;
Energia: 641.3 kcal; Fehérje: 18.0 g; Zsír: 46.5 g; Tel.zsír: 3.8 g; Szénhidrat: 68.8 g;Só: 1.3 g;Cukor: 23.8 g; Kalcium: 0.0 g;		
Uzsonna		Light margarin Delma light margarin; Marhapárizsi Marhapárizsi; Félbarna kenyér félbarna kenyér; Savanyú káposzta savanyú káposzta; * * *01; *12; 15;
Energia: 214.6 kcal; Fehérje: 6.5 g; Zsír: 8.0 g; Tel.zsír: 2.4 g; Szénhidrat: 28.7 g;Só: 1.3 g;Cukor: 0.7 g; Kalcium: 0.0 g;		
2024.01.30 Kedd	Tízórai	Gyümölcs tea/ csipkebogyó kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli; Kedvenc kenőmájás Kedvenc kenőmájás; Félbarna kenyér félbarna kenyér; Csemege uborka Csemege uborka; * * *01; *15; 12;
Energia: 277.4 kcal; Fehérje: 8.9 g; Zsír: 8.9 g; Tel.zsír: 0.2 g; Szénhidrat: 38.5 g;Só: 1.0 g;Cukor: 10.5 g; Kalcium: 0.0 g;		
Ebéd		Csurgatott tojásleves Étolaj;csemege paprika;köménymag;babérlevél;Jódozott só;Ételizésítő sómentes;tojás /egész;/Finomliszt /BL 55 /; Burgondi s.ragu vöröshagyma;sárgarépa;póréhagyma;fokhagyma;kakukkfű;babérlevél;petrezselyem zöld;főtt császárszalonna;gomba;zöldhagyma;Jódozott só;őrölt bors;Sertés lapocka; *09; 01; 03; *

ALLERGÉNEK: 01 Glutén; 02 Rákfélék; 03 Tojás; 04 Hal; 05 Földimogyoró; 06 Szójabab; 07 Tej; 08 Diófélék; 09 Zeller; 10 Mustár; 11 Szezámag; 12 Kén-dioxid; 13 Csillagfűrt; 14 Puhatestűek; 15 Édesítő szer; 01 Glut

2024.01.30 Kedd	Párolt bulgur	*01;
	Bulgur *;Étolaj;Jódozott só;	
	Teljes kiőrlésű kenyér	*01;
	Teljeskiőrlésű kenyér;	

Energia: 876.7 kcal; Fehérje: 36.3 g; Zsír: 44.9 g; Tel.zsír: 6.3 g; Szénhidrat: 76.6 g;Só: 3.9 g;Cukor: 4.6 g; Kálcium: 0.0 g;

Uzsonna	Olasz zsemle	*01;
	Olasz zsemle;	
	Light margarin	*
	Delma light margarin;	
	Szeletelt trap.sajt	*
	Szeletelt sajt;	
	Jégcsapretek	*
	Jégcsap retek;	

Energia: 212.0 kcal; Fehérje: 6.2 g; Zsír: 5.4 g; Tel.zsír: 0.4 g; Szénhidrat: 33.8 g;Só: 0.1 g;Cukor: 0.1 g; Kálcium: 0.0 g;

2024.01.31 Szerda	Tízórai	Gyümölcs tea/ csipkebogyó	*
		kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;	
		Libazsír	*07;
		Libazsír *;	
		Félbarna kenyér	*01;
		félbarna kenyér;	

Energia: 310.2 kcal; Fehérje: 4.1 g; Zsír: 15.5 g; Tel.zsír: 6.3 g; Szénhidrat: 38.0 g;Só: 0.7 g;Cukor: 10.2 g; Kálcium: 0.0 g;

Ebéd	Sárgaborsó krémleves	*07;
	Sárgaborsó;Vöröshagyma /földes;/Fokhagyma;Só;Őrölt bors;Petrezselyem zöld;Tejszín kannában *;	
	Levesgyöngy	*01; 07; 03;
	levesgyöngy;	
	Carbonara spagetti	*09; 07; 03; 01; 03;
	Jódozott só;Étolaj;Fehér bors;Fokhagyma;Carbonara alap;Tej /1,5%/ *;Ételsűrítő;Kométa szendvics sonka;Spagetti tészta 4 tojásos *;	
	Reszelt sajt	*07;
	Reszelt sajt *;	
	Teljes kiőrlésű kenyér	*01;
	Teljeskiőrlésű kenyér;	

Energia: 730.4 kcal; Fehérje: 31.6 g; Zsír: 22.4 g; Tel.zsír: 7.1 g; Szénhidrat: 101.1 g;Só: 1.0 g;Cukor: 7.4 g; Kálcium: 0.0 g;

Uzsonna	Light margarin	*
	Delma light margarin;	
	Sárgabarack extradzsem	*
	Sárgabarack extra dzsem;	

2024.01.31 Szerda		Félbarna kenyér félbarna kenyér;	*01;
		Alma Alma;	*
Energia: 288.4 kcal; Fehérje: 4.5 g; Zsír: 3.9 g; Tel.zsír: 0.7 g; Szénhidrat: 59.8 g; Só: 0.8 g; Cukor: 25.4 g; Kalcium: 0.0 g;			

2024.02.01 Csütörtök	Tízórai	Gyümölcs tea/ csipkebogyó kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;	*
		Zöldfűszeres vajkrém Zöldfűszeres vajkrém;	*
		Félbarna kenyér félbarna kenyér;	*01;
		Jégsaláta Jégsaláta;	*
Energia: 178.0 kcal; Fehérje: 4.1 g; Zsír: 0.6 g; Tel.zsír: 0.2 g; Szénhidrat: 38.3 g; Só: 0.7 g; Cukor: 10.2 g; Kalcium: 0.0 g;			

	Ebéd	Lebbencsleves Jódozott só;Ételízesítő sómentes;Étolaj;csemege paprika;petrezselyem zöld;zeller zöld;őrölt bors;lecsó;Lebbencs 4 tojásos *;Tisztított burgonya;Gyökér tisztított;Sárgarépa tisztított;Tisztított	*09; 01; 03;
		Zöldbabfőzelék Étolaj;Jódozott só;ecet;fokhagyma;kristálycukor;Tejföl kannában 12% -os.;Finomliszt /BL 55 /;Zöldbab /fagyl/;	*07; 01;
		Főtt tojás Főtt tojás (sós lében);	*03;
		Banán Banán;	*
		Teljes kiőrlésű kenyér Teljeskiőrlésű kenyér;	*01;
	Energia: 585.0 kcal; Fehérje: 11.5 g; Zsír: 18.8 g; Tel.zsír: 3.1 g; Szénhidrat: 92.8 g; Só: 2.5 g; Cukor: 28.6 g; Kalcium: 0.0 g;		

	Uzsonna	Light margarin Delma light margarin;	*
		Szeletelt csemege szalámi /gasztró Szeletelt csemege szalámi/gasztró;	*
		Olasz zsemle Olasz zsemle;	*01;
Energia: 209.0 kcal; Fehérje: 6.0 g; Zsír: 5.4 g; Tel.zsír: 0.4 g; Szénhidrat: 33.6 g; Só: 0.1 g; Cukor: 0.1 g; Kalcium: 0.0 g;			

2024.02.02 Péntek	Tízórai	Natúr joghurt	*
		Kifli kifli tejes /44g-os /;	*01; 07;
Energia: 160.0 kcal; Fehérje: 4.5 g; Zsír: 1.6 g; Tel.zsír: 0.8 g; Szénhidrat: 30.6 g; Só: 0.6 g; Cukor: 1.6 g; Kalcium: 0.0 g;			

2024.02.02 Péntek	Ebéd	Darált húsleves *09; 01; 03; Jódozott só;Ételízesítő sómentes;petrezselyem zöld;sertés lapocka;Zabkocka tészta 4 tojásos *;Sárgarépa tisztított;Gyökér tisztított;Zeller /tisztított;Karlalábé/tisztított; Darásmetélt *01; 03; Búzaara;Étolaj;Jódozott só;kristálycukor;Szélesmetélt 4 tojásos * Sárgabarack extradzsem Sárgabarack extra dzsem; * Porcukor Porcukor; * Teljes kiörlésű kenyér *01; Teljeskiörlésű kenyér;
Energia: 908.2 kcal; Fehérje: 27.6 g; Zsír: 30.6 g; Tel.zsír: 3.7 g; Szénhidrat: 126.2 g;Só: 2.9 g;Cukor: 25.1 g; Kálcium: 0.0 g;		
Uzsonna	Croissant	*01; 03; Mandarin * Mandarin;
Energia: 312.0 kcal; Fehérje: 5.2 g; Zsír: 15.1 g; Tel.zsír: 0.0 g; Szénhidrat: 36.3 g;Só: 0.0 g;Cukor: 0.0 g; Kálcium: 0.0 g;		