

ÉTLAP
08.heti Iskola étrend

Programverzió: gastro 5.1

2024.02.19 Hétfő	Tízórai	Tej Tej /tömlős 1,5 %; Pudingos rúd Pudingos rúd*; Energia: 242.4 kcal; Fehérje: 8.0 g; Zsír: 10.8 g; Tel.zsír: 1.7 g; Szénhidrat: 28.4 g;Só: 0.0 g;Cukor: 8.0 g; Kalcium: 0.0 g;	*07; * *07; 01; 09; 06; 04; *01; 07; 03; * *15; 12; *01;
	Ebéd	Zellerkrémleves Tejföl kannában 12% -os.;Finomliszt /BL 55 /;Étolaj;Zeller /tisztított;Jódozott só;Zellerkrémleves alap */sómentes; Levesgyöngy levesgyöngy; Tavaszi rizseshús Étolaj;őrölt bors;zöldborsó;Jódozott só;Tisztított vöröshagyma;Sárgarépa tisztított;Rizs /hántolt "B"/; Csemege uborka Csemege uborka; Teljes kiőrlésű kenyér Teljeskiőrlésű kenyér; Energia: 686.5 kcal; Fehérje: 27.5 g; Zsír: 24.0 g; Tel.zsír: 3.4 g; Szénhidrat: 86.5 g;Só: 1.4 g;Cukor: 4.7 g; Kalcium: 0.0 g;	
	Uzsonna	Light margarin Delma light margarin; Szeletelt csemege szalámi /gasztró Szeletelt csemege szalámi/gasztró; Savanyú káposzta savanyú káposzta; Félbarna kenyér félbarna kenyér; Energia: 165.8 kcal; Fehérje: 4.3 g; Zsír: 3.6 g; Tel.zsír: 0.6 g; Szénhidrat: 28.6 g;Só: 0.8 g;Cukor: 0.6 g; Kalcium: 0.0 g;	* * *12; 15; *01;
2024.02.20 Kedd	Tízórai	Gyümölcs tea kristálycukor;Citromlé;teafű; Körözött túró /kész/ körözött túró; Félbarna kenyér félbarna kenyér; Lilahagyma lilahagyma; Energia: 218.0 kcal; Fehérje: 6.6 g; Zsír: 2.4 g; Tel.zsír: 0.2 g; Szénhidrat: 41.3 g;Só: 0.7 g;Cukor: 10.2 g; Kalcium: 0.0 g;	* *07; *01; *
	Ebéd	Gombaleves csipetkével őrölt bors;Jódozott só;csemege paprika;Étolaj;Ételízesítő sómentes;Csipetke 4 tojasos *;Tejföl kannában 12%-os *;Gomba /friss/;Finomliszt /BL 55/ *;Tisztított vöröshagyma;Sárgarépa	*09; 01; 03; 07;

2024.02.20 Kedd		Bolognai spagetti sertés lapocka;Étolaj;paradicsom püré;kristálycukor;fokhagyma;oregánó;majoranna;Jódozott só;Bolognai alap */ só nélküli;Sárgarépa tisztított;Tisztított vöröshagyma; Reszelt sajt Reszelt sajt *;	*07; 03; 01; 03;
		Teljes kiőrlésű kenyér Teljeskiőrlésű kenyér;	*01;

Energia: 818.3 kcal; Fehérje: 32.9 g; Zsír: 34.1 g; Tel.zsír: 8.4 g; Szénhidrat: 92.8 g;Só: 1.6 g;Cukor: 10.4 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.02.21 Szerda	Uzsonna	Zöldséges párna Zöldséges párna;	*01; 03;
		Alma Alma;	*
Energia: 177.3 kcal; Fehérje: 5.3 g; Zsír: 1.2 g; Tel.zsír: 0.0 g; Szénhidrat: 38.4 g;Só: 0.0 g;Cukor: 14.5 g; Kalcium: 0.0 g;			

2024.02.21 Szerda	Tízórai	Kakaó kakaópor;kristálycukor;Tej /tömlős 1,5 % *;	*07;
		Kerek kismákos Kerek kismákos;	*
Energia: 107.6 kcal; Fehérje: 5.6 g; Zsír: 2.9 g; Tel.zsír: 2.0 g; Szénhidrat: 15.0 g;Só: 0.0 g;Cukor: 15.5 g; Kalcium: 0.0 g;			

2024.02.21 Szerda	Ebéd	Meggyleves Tejföl kannában;Finomliszt;Citromlé;kristálycukor;szegfűszeg;fahéj;Jódozott só;Meggybefőtt magozott;	*07; 01;
		Paprikás burgonya virslivel Étolaj;vöröshagyma;csemege paprika;Jódozott só;pirosarany;lecsó;Tisztított burgonya;Baromfi virsli;	*01; 03; 06;
		Céklasaláta Céklasaláta konzerv;	*15; 12;
		Teljes kiőrlésű kenyér Teljeskiőrlésű kenyér;	*01;
	Energia: 592.6 kcal; Fehérje: 14.9 g; Zsír: 16.6 g; Tel.zsír: 4.9 g; Szénhidrat: 97.2 g;Só: 2.3 g;Cukor: 36.0 g; Kalcium: 0.0 g;		

2024.02.21 Szerda	Uzsonna	Libazsír Libazsír *;	*07;
		Félbarna kenyér félbarna kenyér;	*01;
		Zöldhagyma zöldhagyma;	*
Energia: 285.3 kcal; Fehérje: 4.5 g; Zsír: 15.4 g; Tel.zsír: 6.3 g; Szénhidrat: 31.4 g;Só: 0.7 g;Cukor: 0.2 g; Kalcium: 0.0 g;			

2024.02.22 Csütörtök	Tízórai	Gyümölcs tea/ csipkebogyó kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;	*
		Fatörzs kifli Fatörzs kifli;	*01; 07; 03;
Energia: 212.2 kcal; Fehérje: 4.1 g; Zsír: 4.2 g; Tel.zsír: 2.1 g; Szénhidrat: 38.2 g;Só: 0.4 g;Cukor: 14.3 g; Kalcium: 0.0 g;			

2024.02.22 Csütörtök	Ebéd	Zöldborsóleves eperlevéllel	*09; 01; 03; 03; 03;
		Étolaj;Ételízesítő sómentes;őrölt bors;petrezselyem zöld;csemege paprika;zöldborsó;Jódozott só;Eperlevél 4 tojásos *;Gyökér tisztított;Sárgarépa tisztított;Finomliszt /BL 55/ *;Tisztított	
		Paradicsommártás	*01;
		Étolaj;paradicsom püré;kristálycukor;Finomliszt /BL 55/ *;Jódozott só;	
		Húsgombóc	*03;
		tojás;sertés lapocka;őrölt bors;Rizs /hántolt "B"/;Jódozott só;	
		Főtt burgonya	*
		Tisztított burgonya;Jódozott só;	
		Teljes kiőrlésű kenyér	*01;
		Teljeskiőrlésű kenyér;	

Energia: 724.1 kcal; Fehérje: 23.9 g; Zsír: 33.0 g; Tel.zsír: 4.8 g; Szénhidrat: 78.2 g;Só: 1.9 g;Cukor: 15.0 g; Kalcium: 0.0 g;

	Uzsonna	Kockasajt	*07;
		Kockasajt /8 cikk 250g/ *;	
		Olasz kifli	*01; 07;
		Olasz kifli *;	

Energia: 172.0 kcal; Fehérje: 5.6 g; Zsír: 3.2 g; Tel.zsír: 1.2 g; Szénhidrat: 29.3 g;Só: 0.6 g;Cukor: 1.5 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.02.23 Péntek	Tízórai	Gyümölcs tea/ csipkebogyó	*
		kristálycukor;Citromlé;Teafű/gyümölcsös Hugli;	
		Kedvenc ízek kenőmájas	*07; 10; 06;
		Kedvenc ízek kenőmájas;	
		Félbarna kenyér	*01;
		félbarna kenyér;	
		Uborka	*
		uborka;	

Energia: 278.9 kcal; Fehérje: 7.8 g; Zsír: 10.1 g; Tel.zsír: 4.0 g; Szénhidrat: 38.5 g;Só: 1.2 g;Cukor: 10.6 g; Kalcium: 0.0 g;

Ebéd	Szárazbableves csipetkével	*09; 01; 03; Étolaj;csemege paprika;Ételízesítő sómentes;fokhagyma;petrezselyem zöld;Jódozott só;szárazbab;Csipetke 4 tojásos *;Tisztított burgonya;Finomliszt /BL 55/ *;Tisztított
	Tejbenrizs	*01; 07; Rizs;kristálycukor;Jódozott só;Tej /1,5%/ *;
	Kakaós cukor	*
	Porcukor;kakaópor;	
	Teljes kiőrlésű kenyér	*01; Teljeskiőrlésű kenyér;
	Mandarin	*
	Mandarin;	

Energia: 763.9 kcal; Fehérje: 27.0 g; Zsír: 10.5 g; Tel.zsír: 4.1 g; Szénhidrat: 137.4 g;Só: 1.7 g;Cukor: 56.7 g; Kalcium: 0.0 g;

2024.02.23 Péntek	Uzsonna	Menü sajkrémes rúd 50 gr	*01; 07;
pizzás csiga 50gr.os.;			
Energia: 226.7 kcal; Fehérje: 5.2 g; Zsír: 11.7 g; Tel.zsír: 5.2 g; Szénhidrat: 24.4 g;Só: 1.0 g;Cukor: 2.4 g; Kalcium: 0.0 g;			