

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2024. november 18 - 2024. november 22

Étkezés	2024.11.18 Hétfő	2024.11.19 Kedd	2024.11.20 Szerda	2024.11.21 Csütörtök	2024.11.22 Péntek
Tízórai	Túrós batyu 70g ^{1,3,7} , Tea	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Paprikás szalámi, Kígyó uborka, Margarin, Tea - Citromos	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Felvágott, Zöldpaprika, Margarin, Gyümölcs tea	Kukoricadarával szórt grehem sulirúd 60g ¹ , Margarin, Tej ⁷	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Tonhalkrém ^{4,10} , Kígyó uborka, Gyümölcs tea
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} , Milánói spagetti ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷	Fokhagymakrémeleves ^{1,7,8} , Bundás virsli ^{1,3,6} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Zöldbableves magyaros ^{1,7,9} , Bakonyi sertésapró ⁷ , Főtt rizs	Marha erőleves ^{1,8,9} , Pásztortarhonya ^{1,6} , Savanyúság	Mákos tészta ¹ , Babgulyás ^{1,9} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}
Uzsonna	Kifli 60g ¹ , Kockasajt ⁷	Briós 50g ^{1,3,7}	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Sajtkrém ^{7,8}	Zsemle 60g ^{1,3,7} , Kígyó uborka, Natúr vajkrém ⁷	Kakaós csiga 60g ^{1,3,7}
Energia:	821,80kcal	1 224,23kcal	1 478,90kcal	916,57kcal	1 212,73kcal
Zsír:	23,81g	48,05g	73,84g	38,80g	33,32g
Telített zsírsav:	4,55g	11,67g	18,53g	15,79g	5,56g
Fehérje:	38,01g	42,30g	65,14g	43,75g	35,96g
Szénhidrát:	111,16g	152,15g	130,87g	97,00g	191,49g
Cukor:	6,49g	9,06g	10,62g	32,99g	1,96g
Só:	4,60g	6,61g	6,38g	3,77g	4,88g
Ca:	183,52mg	181,38mg	574,50mg	643,72mg	282,21mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

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

2024. november 25 - 2024. november 29

Étkezés	2024.11.25 Hétfő	2024.11.26 Kedd	2024.11.27 Szerda	2024.11.28 Csütörtök	2024.11.29 Péntek
Tízórai	Túrós batyu 70g ^{1,3,7} , Gyümölcs tea	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kigyó uborka, Felvágott, Margarin, Tea - Citromos	Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lekvár, Margarin, Gyümölcs tea	Zsemle 60g ^{1,3,7} , Felvágott, Paradicsom, Margarin, Tea
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,6,10} , Chilisbab, Főtt rizs	Minestore leves ^{1,7,9} , Pincepörkölt ^{1,6,10} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} , Savanyúság	Brokkolikrémleves ^{1,3,7} , Rakott kelkáposzta ⁷ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Karalábéleves ^{1,9} , Csirkés- gombás rizottó ⁷ , Savanyúság	Jókai bableves ^{1,7,9} , Sajtos tejfölös spagetti ^{1,7}
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kenőmájas ^{6,7} , Kigyó uborka	Panini magvakkal szórt 90g ^{1,3} , Margarin	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paprika, Margarin	Egyenes kifli 80g ¹ , Szalámi csemege, Kigyó uborka, Margarin	Kifli 60g ¹ , Alma
Energia:	1 388,55kcal	811,84kcal	1 244,14kcal	810,72kcal	1 274,69kcal
Zsír:	39,39g	22,46g	40,83g	41,75g	47,11g
Telített zsírsav:	6,04g	5,80g	11,44g	13,27g	14,31g
Fehérje:	54,37g	37,03g	66,00g	30,94g	59,32g
Szénhidrát:	191,17g	113,32g	159,07g	74,62g	149,43g
Cukor:	9,98g	10,03g	48,52g	6,27g	17,43g
Só:	4,90g	5,41g	6,80g	4,72g	7,60g
Ca:	159,85mg	214,82mg	986,66mg	172,49mg	398,27mg

A változás jogát fenntartjuk!

Allergének:

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. Tei és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szezám és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfűt