

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2024. december 9 - 2024. december 13

Étkezés	2024.12.09 Hétfő	2024.12.10 Kedd	2024.12.11 Szerda	2024.12.12 Csütörtök	2024.12.13 Péntek
Tízórai	Túrós batyu 70g ^{1,3,7} , Tea	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kigyó uborka, Felvágott, Margarin, Tea	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lekvár, Gyümölcs tea	Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷	Zsemle 60g ^{1,3,7} , Zala felvágott ³ , Paradicsom, Margarin, Tea
Ebéd	Marha erőleves ^{1,8,9} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertéspörkölt feltét, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Zöldbableves magyaros ^{1,7,9} , Sertésapró Budapest módra ¹ , Főtt rizs, Savanyúság	Grízgaluska leveš ^{1,3} , Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Vagdalt pogácsa ^{1,3,7} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Karfiol vagy kelvirágleves (magyaros) ^{1,3,9} , Eszterházy tokány ^{1,7,10} , Tészta köret ^{1,3}	Palócleves ^{1,7} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} , Lekváros palacsinta ^{1,3,7} , Kakaós palacsinta ^{1,3,7}
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kenőmájasa ^{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 , Kigyó uborka, Szalámi csemege, Margarin	Alma, Kifli 60g ¹
Energia:	1 120,58kcal	1 180,14kcal	1 196,02kcal	1 198,75kcal	1 415,98kcal
Zsír:	30,94g	49,96g	30,49g	45,16g	55,20g
Telített zsírsav:	9,42g	7,72g	4,87g	15,19g	14,91g
Fehérje:	54,78g	44,42g	51,90g	59,92g	50,62g
Szénhidrát:	152,04g	131,54g	175,12g	135,82g	173,71g
Cukor:	9,58g	9,94g	27,44g	42,70g	20,93g
Só:	5,56g	4,72g	7,34g	4,55g	8,98g
Ca:	168,13mg	151,29mg	164,83mg	758,38mg	254,53mg

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. Szezámag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfű

Étkezés	2024.12.16 Hétfő	2024.12.17 Kedd	2024.12.18 Szerda	2024.12.19 Csütörtök	2024.12.20 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Gyümölcs tea, Méz	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kigyó uborka, Paprikás szalámi, Margarin, Tea	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Felvágott, Zöldpaprika, Margarin, Tea - Citromos	Kukoricadarával szórt grehem sulirúd 60g ¹ , Margarin, Maci kávé ⁷	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kigyó uborka, Sajtkrém ⁷ , Tea - Citromos
Ebéd	Csontleves ⁸ , Bolognai spagetti sajttal ^{1,7}	Tojásleves (Csurgatott) ^{1,3} , Rakott karfiol ⁷ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Vegyes gyümölcsleves (alma, szilva, meggy, barack) ^{1,7} , Burgonyás tészta ¹ , Savanyúság	Zellerkrémleves ^{1,3,7,8} , Finomfőzelék tejmentes ¹ , Vagdalt csirkéből ^{1,3,7} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Frankfurti leves ^{1,6,7} , Tészta köret ^{1,3} , Temesvári tokány feltét ⁷
Uzsonna	Kifli 60g ¹ , Kockasajt ⁷	Briós 50g ^{1,3,7}	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Nutella ^{1,5}	Zsemle 60g ^{1,3,7} , Kigyó uborka, Natúr vajkrém ⁷	Kakaós csiga 60g ^{1,3,7}
Energia:	1 041,32kcal	837,86kcal	907,29kcal	1 186,76kcal	1 291,05kcal
Zsír:	37,05g	18,72g	21,60g	30,69g	57,72g
Telített zsírsav:	3,52g	5,20g	5,03g	9,90g	23,44g
Fehérje:	38,72g	33,69g	35,80g	52,07g	43,75g
Szénhidrát:	129,62g	131,04g	140,25g	169,38g	147,95g
Cukor:	10,08g	10,78g	3,85g	22,37g	12,64g
Só:	4,87g	3,47g	2,73g	7,10g	4,77g
Ca:	292,21mg	129,55mg	111,89mg	446,97mg	635,14mg

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. Tej 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. Csillagfürt