

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2025. január 20 - 2025. január 24

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 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 ⁶ , Paradicsom, Margarin, Tea
Ebéd	Marha erőleves ^{1,8,9} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertéspörkölt feltét, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Tojásleves (Csurgatott) ^{1,3} , Sertésapró Budapest módra ¹ , Főtt rizs, Savanyúság	Kertészleves ^{1,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Vagdalt pogácsa ^{1,3,7} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Karfiol vagy kelviráglevés (magyaros) ^{1,3,9} , Eszterházy tokány ^{1,7,10} , Tészta köret ^{1,3}	Palócleves ^{1,7} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} , Vargabéles ^{1,3,7}
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 , Kigyó uborka, Szalámi csemege, Margarin	Kakaós csiga 60g ^{1,3,7}
Energia:	1 120,58kcal	1 100,05kcal	1 164,69kcal	1 198,75kcal	1 528,39kcal
Zsír:	30,94g	43,06g	25,54g	45,16g	55,75g
Telített zsírsav:	9,42g	5,75g	3,79g	15,19g	17,46g
Fehérje:	54,78g	42,82g	53,20g	59,92g	55,79g
Szénhidrát:	152,04g	129,04g	176,93g	135,82g	198,08g
Cukor:	9,58g	8,67g	27,83g	42,70g	13,36g
Só:	5,56g	3,73g	7,25g	4,55g	6,63g
Ca:	168,13mg	109,84mg	169,24mg	758,38mg	205,47mg

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. Szezám 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. Csillangfű |

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2025. január 27 - 2025. január 31

Étkezés	2025.01.27 Hétfő	2025.01.28 Kedd	2025.01.29 Szerda	2025.01.30 Csütörtök	2025.01.31 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, Bolognai spagetti sajttal ^{1,7}	Tojásleves (Csurgatott) ^{1,3} , Rakott karfiol, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Vegyes gyümölcsleves (alma, szilva, meggy, barack) ^{1,7} , Burgonyás tészta ¹ , Savanyúság	Sütőtökrémleves, 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	Magvas stangli ^{1,3,7} , Margarin
Energia:	1 041,32kcal	837,86kcal	907,29kcal	1 211,28kcal	1 252,43kcal
Zsír:	37,05g	18,72g	21,60g	27,05g	65,26g
Telített zsírsav:	3,52g	5,20g	5,03g	7,40g	24,74g
Fehérje:	38,72g	33,69g	35,80g	52,06g	41,49g
Szénhidrát:	129,62g	131,04g	140,25g	183,18g	121,28g
Cukor:	10,08g	10,78g	3,85g	20,92g	12,66g
Só:	4,87g	3,47g	2,73g	7,06g	4,87g
Ca:	292,21mg	129,55mg	111,89mg	450,90mg	635,82mg

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