**Iskola étlap**

**(2024.04.22-2024.05.03.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17.hét | **1. nap** | | | **2. nap** | | | **3. nap** | | | **4. nap** | | | **5. nap** | | |
| **Ebéd** | Tojásleves  Füstölt sonkás kocka tejföllel | | | Csontleves  Sárgaborsó főzelék  Stefánia vagdalt  Gyümölcs | | | Erdélyi gulyásleves  Aranygaluska  Vaníliasodó | | | Gyümölcsleves  Mexikói csirkemell  Bulgur köret  Müzliszelet | | | Burgonyaleves  Vadasmártás  Tésztaköret | | |
| energia: 686 Kcal | fehérje: 33 g | zsír / telített zs.: 32 g / 10,1 g | energia: 615 Kcal | fehérje: 31 g | zsír / telített zs.: 24 g / 5,8 g | energia: 759 Kcal | fehérje: 25 g | zsír / telített zs.: 36 g / 10 g | energia: 649 Kcal | fehérje: 31 g | zsír / telített zs.: 17 g / 4,4 g | energia: 620 Kcal | fehérje: 17 g | zsír / telített zs.: 20 g / 4 g |
| szénhidrát: 66 g | cukor: 0 g | só: 3,7 g | szénhidrát: 68 g | cukor: 0 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 83 g | cukor: 22 g | só: 1 g | szénhidrát: 96 g | cukor: 15 g | só: 1 g | szénhidrát: 91 g | cukor: 5 g | só: 1,9 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék | | | Allergének: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz | | | Allergének: glutén; tojás; zeller; mustár; tejtermék, laktóz | | |
| Feltételezhető: szója; csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; földimogyoró; szezám | | | Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfit | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18.hét | **6. nap** | | | **7. nap** | | | **8. nap** | | | **9. nap** | | | **10. nap** | | |
| **Ebéd** | Budapest leves  Túrós metélt  Gyümölcs | | | Daragaluska leves  Paradicsomos húsgolyó  Főtt burgonya | | | **Május 1.** | | | Jókai bableves  Lekváros bukta | | | Karalábéleves  Hentestokány  Párolt rizs | | |
| energia: 656 Kcal | fehérje: 35 g | zsír / telített zs.: 24 g / 6,9 g | energia: 590 Kcal | fehérje: 20 g | zsír / telített zs.: 23 g / 5,9 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 654 Kcal | fehérje: 28 g | zsír / telített zs.: 22 g / 6,8 g | energia: 570 Kcal | fehérje: 27 g | zsír / telített zs.: 22 g / 4,7 g |
| szénhidrát: 74 g | cukor: 0 g | só: 1,7 g | szénhidrát: 74 g | cukor: 10 g | só: 2,1 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 85 g | cukor: 13 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 67 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; mustár | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | | |