

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2022. október 31 - 2022. november 6

Étkezés	2022.10.31 Hétfő	2022.11.01 Kedd	2022.11.02 Szerda	2022.11.03 Csütörtök	2022.11.04 Péntek
Tízórai			Foszlós kalács 500g ^{1,3,7} , Tej ⁷	Egyenes kifli 80g ¹ , Szalámi csemege, Kigyó uborka, Gyümölcs tea	Zsemle 60g ^{1,3,7} , Zala felvágott ⁶ , Paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea
Ebéd			BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} , Levesgyöngy betét ^{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} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}
Uzsonna			Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Csirkemellsonka ⁶ , Zöldáru paprika, Margarin	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lekvár, Margarin	Kifli 60g ¹ , Alma, Margarin
Energia:	kcal	kcal	1 705,88kcal	1 645,54kcal	1 905,21kcal
Zsír:	g	g	58,29g	61,61g	74,56g
Telített zsírsav:	g	g	15,72g	17,42g	22,88g
Fehérje:	g	g	82,85g	96,17g	75,19g
Szénhidrát:	g	g	218,62g	169,35g	228,19g
Hozzáadott cukor:	g	g	4,19g	17,46g	g
Só:	g	g	8,22g	10,62g	12,04g
Ca:	mg	mg	669,45mg	78,00mg	283,00mg

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. Csillagfűt |

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2022. november 7 - 2022. november 13

Étkezés	2022.11.07 Hétfő	2022.11.08 Kedd	2022.11.09 Szerda	2022.11.10 Csütörtök	2022.11.11 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Margarin, 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} , Tonhalkrém ^{4,10} , Kigyó uborka, Gyümölcs tea
Ebéd	Reszeltészta - leves ^{1,3,9} , Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ⁶	Májgaluskaleves ^{1,3} , Rizseshús ⁹ , Savanyúság	Sárgaborsóleves kolbással ¹ , Túrós csusza szalonnával ^{1,3,7}	Paradicsomleves ^{1,9} , Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Sült hús feltét, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Zöldborsóleves eperlevéllel ¹ , Tarhonyáshús ¹ , Savanyúság
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:	1 415,19kcal	1 272,29kcal	1 522,69kcal	1 581,72kcal	2 034,79kcal
Zsír:	63,67g	55,17g	57,20g	39,29g	79,54g
Telített zsírsav:	10,94g	10,43g	16,71g	11,74g	5,44g
Fehérje:	60,83g	51,02g	63,31g	55,30g	144,92g
Szénhidrát:	156,04g	152,96g	185,10g	240,25g	177,56g
Hozzáadott cukor:	8,10g	19,13g	15,59g	27,97g	5,00g
Só:	8,23g	8,52g	7,01g	7,46g	7,90g
Ca:	28,00mg	mg	90,00mg	313,00mg	mg

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

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2022. november 14 - 2022. november 20

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
Tízórai	Fahéjas csiga 60g ^{1,7} , Tea - Citromos	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Felvágott, Kigó uborka, Margarin, Tea	Foszlós kalács 500g ^{1,3,7} , Tej ⁷	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lekvár, Margarin, Gyümölcs tea	Zsemle 60g ^{1,3,7} , Zala felvágott ⁶ , Paradicsom, Margarin, Tea
Ebéd	Marha erőleves ^{1,8,9} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertéspörkölt, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Zöldbableves magyaros ^{1,7,9} , Sertésapró Budapest módra ¹ , Főtt rizs, Savanyúság	Grízgaluska leves ^{1,3} , 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 sertésből ^{1,3,7} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} , Piskóta rolád ^{1,3,7}
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kenőmájas ^{6,7} , Kigó 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, Kigó uborka, Margarin	Kifli 60g ¹ , Alma
Energia:	2 050,52kcal	1 604,28kcal	1 848,78kcal	2 049,93kcal	1 874,87kcal
Zsír:	73,87g	65,83g	53,79g	77,37g	55,41g
Telített zsírsav:	15,74g	11,71g	13,64g	21,69g	9,47g
Fehérje:	86,13g	63,29g	82,09g	87,97g	68,92g
Szénhidrát:	250,07g	181,55g	254,66g	245,84g	267,80g
Hozzáadott cukor:	25,98g	10,99g	12,19g	14,96g	5,99g
Só:	8,55g	10,11g	9,87g	8,77g	7,48g
Ca:	34,20mg	28,00mg	570,00mg	28,00mg	28,00mg

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

2022. november 21 - 2022. november 27

Étkezés	2022.11.21 Hétfő	2022.11.22 Kedd	2022.11.23 Szerda	2022.11.24 Csütörtök	2022.11.25 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Margarin, 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} , Tonhalkrém ^{4,10} , Kigyó uborka, Tea - Citromos
Ebéd	Csontleves ⁹ , Bolognai spagetti sajttal ^{1,7}	Tojásleves, csurgatott ^{1,3} , Rakott karfiol ⁷ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Vegyes gyümölcsleves ^{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} , Temesvári aprópecsenye ⁷ , Tészta köret ^{1,3}
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:	1 282,75kcal	1 628,29kcal	1 368,07kcal	1 492,32kcal	12 181,20kcal
Zsír:	53,51g	73,43g	33,31g	40,81g	1 074,01g
Telített zsírsav:	6,76g	25,48g	8,79g	13,38g	514,77g
Fehérje:	45,81g	66,07g	48,07g	62,91g	262,16g
Szénhidrát:	144,77g	171,58g	214,86g	211,30g	349,47g
Hozzáadott cukor:	8,10g	14,13g	32,87g	21,78g	5,99g
Só:	5,98g	6,95g	8,39g	9,34g	9,82g
Ca:	144,00mg	223,00mg	28,00mg	324,68mg	6 528,00mg

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. Csillagfürt |

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2022. november 28 - 2022. december 2

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
Tízórai	Fahéjas csiga 60g ^{1,7} , Tea - Citromos	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Felvágott, Kigó uborka, Margarin, Tea	Foszlós kalács 500g ^{1,3,7} , Tej ⁷	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lekvár, Margarin	Zsemle 60g ^{1,3,7} , Zala felvágott ⁶ , Paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea
Ebéd	Hamis gulyásleves ⁹ , Carbonara mártás ^{1,7} , Tészta köret ^{1,3}	Újházi-tyúkhúsleves ^{1,8,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,9} , 1/2 adag főtt burgonya, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Lencseleves ^{1,6,7,10} , Grízes tészta ¹	Húsleves (csirke), tésztával ^{1,8,9} , Hentestokány ¹ , Főtt rizs	Tárkonyos legényfogyó leves ^{1,7,9} , Káposztás kocka ¹
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kenőmájás ^{6,7} , Kigó 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, Kigó uborka, Margarin, Gyümölcs tea	Kifli 60g ¹ , Alma
Energia:	1 707,64kcal	1 648,45kcal	2 138,31kcal	1 548,93kcal	1 781,82kcal
Zsír:	64,20g	59,55g	76,76g	75,13g	40,03g
Telített zsírsav:	23,22g	9,70g	22,91g	18,93g	9,77g
Fehérje:	52,72g	75,94g	93,16g	81,37g	64,70g
Szénhidrát:	221,78g	199,77g	264,53g	151,64g	285,70g
Hozzáadott cukor:	25,98g	13,99g	30,88g	12,46g	5,99g
Só:	8,44g	9,57g	10,59g	8,76g	5,49g
Ca:	157,20mg	mg	598,00mg	mg	28,00mg

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. Csillagfűrt