

2024. április 8 - 2024. április 12

Étkezés	2024.04.08 Hétfő	2024.04.09 Kedd	2024.04.10 Szerda	2024.04.11 Csütörtök	2024.04.12 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} , 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 (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	1 073,37kcal
Zsír:	37,05g	18,72g	21,60g	30,69g	37,32g
Telített zsírsav:	3,52g	5,20g	5,03g	9,90g	7,29g
Fehérje:	38,72g	33,69g	35,80g	52,07g	36,77g
Szénhidrát:	129,62g	131,04g	140,25g	169,38g	146,61g
Cukor:	8,10g	14,13g	13,69g	18,58g	5,99g
Só:	4,87g	3,47g	2,73g	7,10g	2,96g
Ca:	120,00mg	7,50mg	3,25mg	272,48mg	30,20mg

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. Csillagfűrt |

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2024. április 15 - 2024. április 19

Étkezés	2024.04.15 Hétfő	2024.04.16 Kedd	2024.04.17 Szerda	2024.04.18 Csütörtök	2024.04.19 Péntek
Tízórai	Fahéjas csiga 60g ^{1,7} , Tea - Citromos	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Felvágott, Kigyó uborka, Margarin, Tea	Foszlós kalács 500g ^{1,3} , Tej ⁷	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lekvár, Tea - Citromos	Zsemle 60g ^{1,3,7} , Zala felvágott ⁸ , Paradicsom, Margarin, Gyümölcs tea
Ebéd	Hamis gulyásleves ⁹ , Carbonare mártás penne tésztával ^{1,7}	Újházi-tyúkhúsleves ^{1,8,9} , Paradicsomos húsgombóc ^{1,3,9} , 1/2 adag főtt burgonya, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Lencseleves zöldséges ^{1,7,10} , Grízes tészta ¹	Húsleves (csirke), tésztával ^{1,8,9} , Főtt rizs, Hentestokány ¹	Tárkonyos legényfogó leves ^{1,7,8} , Káposztás tészta ¹
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:	942,42kcal	1 007,28kcal	1 320,05kcal	1 124,46kcal	906,15kcal
Zsír:	19,26g	26,27g	34,19g	44,72g	22,94g
Telített zsírsav:	5,28g	5,59g	9,03g	11,96g	6,48g
Fehérje:	39,94g	53,50g	57,97g	51,73g	40,73g
Szénhidrát:	146,95g	137,04g	192,21g	132,22g	131,26g
Cukor:	23,98g	6,39g	19,86g	12,22g	0,30g
Só:	5,97g	6,22g	5,28g	5,62g	3,77g
Ca:	31,65mg	mg	595,00mg	mg	25,00mg

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

2024. április 22 - 2024. április 26

Étkezés	2024.04.22 Hétfő	2024.04.23 Kedd	2024.04.24 Szerda	2024.04.25 Csütörtök	2024.04.26 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Gyümölcs tea, Méz	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Paprikás szalámi, Kígyó uborka, 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} , Kígyó uborka, Gyümölcs tea
Ebéd	Zöldségleves ^{1,9} , Milánói spagetti ^{1,7} , Reszelt sajt ⁷	Fokhagymakrémleves ^{1,7,8} , Bundás virsli ^{1,3,6} , Kelkáposzta főzelék ¹ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7}	Zöldbableves magyaros ^{1,7,9} , Bakonyi sertésragu ^{1,7} , 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:	918,19kcal	1 224,23kcal	1 264,00kcal	876,39kcal	1 212,73kcal
Zsír:	23,62g	48,05g	48,35g	34,74g	33,32g
Telített zsírsav:	4,34g	11,67g	18,17g	13,48g	5,56g
Fehérje:	40,90g	42,30g	62,43g	34,36g	35,96g
Szénhidrát:	133,23g	152,15g	137,59g	105,50g	191,49g
Cukor:	8,10g	14,13g	5,99g	16,98g	18,00g
Só:	4,90g	6,61g	6,41g	3,40g	4,88g
Ca:	77,55mg	21,00mg	450,00mg	239,40mg	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. Csillagfűt

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.01 Szerda	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Tízórai	Túrós batyu 70g ^{1,3,7} , Gyümölcs tea	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kigyó uborka, Felvágott, Margarin, Tea - Citromos		Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lekvár, Margarin, Gyümölcs tea	Zsemle 60g ^{1,3,7} , Felvágott, Paradicsom, Margarin, Tea
Ebéd	Lebbencsleves ^{1,6,10} , Szilvalekváros gombóc ^{1,3}	Minestore leves ^{1,7,9} , Pincepörkölt ^{1,6,10} , 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		Egyenes kifli 80g ¹ , Szalámi csemege, Kigyó uborka, Margarin	Kifli 60g ¹ , Alma
Energia:	922,46kcal	811,84kcal	kcal	810,72kcal	1 274,69kcal
Zsír:	15,77g	22,46g	g	41,75g	47,11g
Telített zsírsav:	5,36g	5,80g	g	13,27g	14,31g
Fehérje:	34,60g	37,03g	g	30,94g	59,32g
Szénhidrát:	155,74g	113,32g	g	74,62g	149,43g
Cukor:	20,08g	5,99g	g	6,23g	5,99g
Só:	4,64g	5,41g	g	4,72g	7,60g
Ca:	67,90mg	59,50mg	mg	42,00mg	242,00mg

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 |