

## Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

## Étlap

2024. június 10 - 2024. június 14

Étkezés	2024.06.10 Hétfő	2024.06.11 Kedd	2024.06.12 Szerda	2024.06.13 Csütörtök	2024.06.14 Péntek
Tízórai	Túrós batyu 70g <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs tea	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Kigyó uborka, Felvágott, Margarin, Tea - Citromos	Csokis gabona pehely <sup>1</sup> , Tej <sup>7</sup>	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Lekvár, Margarin, Gyümölcs tea	
Ebéd	Lebbencsleves <sup>1,6,10</sup> , Szilvalekváros gombóc <sup>1,3</sup>	Minestore leves <sup>1,7,9</sup> , Pincepörkölt <sup>1,6,10</sup> , Félbarna kenyér ebédhez <sup>1,3,7</sup> , Savanyúság	Brokkolikrémleves <sup>1,3,7</sup> , Rakott kelkáposzta <sup>7</sup> , Félbarna kenyér ebédhez <sup>1,3,7</sup>	Karalábéleves <sup>1,9</sup> , Csirkés- gombás rizottó <sup>7</sup> , Savanyúság	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Kenőmájas <sup>6,7</sup> , Kigyó uborka	Panini magvakkal szórt 90g <sup>1,3</sup> , Margarin	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Zöldáru paprika, Margarin	Egyenes kifli 80g <sup>1</sup> , Szalámi csemege, Kigyó uborka, Margarin	
Energia:	922,46kcal	811,84kcal	1 244,14kcal	810,72kcal	kcal
Zsír:	15,77g	22,46g	40,83g	41,75g	g
Telített zsírsav:	5,36g	5,80g	11,44g	13,27g	g
Fehérje:	34,60g	37,03g	66,00g	30,94g	g
Szénhidrát:	155,74g	113,32g	159,07g	74,62g	g
Cukor:	9,76g	10,03g	48,52g	6,27g	g
Só:	4,64g	5,41g	6,80g	4,72g	g
Ca:	67,90mg	59,50mg	663,40mg	42,00mg	mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szájgég és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezám és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2024. június 17 - 2024. június 21

Étkezés	2024.06.17 Hétfő	2024.06.18 Kedd	2024.06.19 Szerda	2024.06.20 Csütörtök	2024.06.21 Péntek
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Gyümölcs tea, Méz	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Kigyó uborka, Paprikás szalámi, Margarin, Tea	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Felvágott, Zöldpaprika, Margarin, Tea - Citromos	Kukoricadarával szórt grehem sulirúd 60g <sup>1</sup> , Margarin, Maci kávé <sup>7</sup>	
Ebéd	Reszeltészta - leves <sup>1,3,9</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sült baromfi virslis, Félbarna kenyér ebédhez <sup>1,3,7</sup>	Májgaluskaleves <sup>1,3,9</sup> , Rizseshús <sup>9</sup> , Savanyúság	Sárgaborsóleves kolbásszal, Túrós csusza szalonnával <sup>1,3,7</sup>	Paradicsomleves <sup>1,9</sup> , Sült hús feltét, Fejtettbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Félbarna kenyér ebédhez <sup>1,3,7</sup>	
Uzsonna	Kifli 60g <sup>1</sup> , Kockasajt <sup>7</sup>	Briós 50g <sup>1,3,7</sup>	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Nutella <sup>1,5</sup>	Zsemle 60g <sup>1,3,7</sup> , Kigyó uborka, Natúr vajkrém <sup>7</sup>	
Energia:	1 180,67kcal	981,92kcal	1 068,66kcal	1 201,39kcal	kcal
Zsír:	47,10g	36,40g	27,10g	29,49g	g
Telített zsírsav:	7,22g	6,93g	8,35g	8,72g	g
Fehérje:	54,28g	47,19g	50,90g	42,34g	g
Szénhidrát:	141,98g	125,73g	152,68g	183,71g	g
Cukor:	10,61g	7,28g	5,14g	17,49g	g
Só:	6,69g	3,03g	3,96g	5,21g	g
Ca:	25,00mg	mg	57,00mg	264,40mg	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