

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2024. szeptember 2 - 2024. szeptember 6

Étkezés	2024.09.02 Hétfő	2024.09.03 Kedd	2024.09.04 Szerda	2024.09.05 Csütörtök	2024.09.06 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	Zsemle 60g <sup>1,3,7</sup> , Felvágott, Paradicsom, Margarin, 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	Jókai bableves <sup>1,7,9</sup> , Sajtos tejfölös spagetti <sup>1,7</sup>
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	Kifli 60g <sup>1</sup> , Alma
Energia:	922,46kcal	811,84kcal	1 244,14kcal	810,72kcal	1 274,69kcal
Zsír:	15,77g	22,46g	40,83g	41,75g	47,11g
Telített zsírsav:	5,36g	5,80g	11,44g	13,27g	14,31g
Fehérje:	34,60g	37,03g	66,00g	30,94g	59,32g
Szénhidrát:	155,74g	113,32g	159,07g	74,62g	149,43g
Cukor:	9,76g	10,03g	48,52g	6,27g	17,43g
Só:	4,64g	5,41g	6,80g	4,72g	7,60g
Ca:	67,90mg	59,50mg	663,40mg	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-mag és abból készült termékek |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid                           |
| 6. Szójabab és abból készült termékek     | 13. Puhatestűek                          |
| 7. Tei és abból készült termékek          | 14. Csillagfűrt                          |

Étkezés	2024.09.09 Hétfő	2024.09.10 Kedd	2024.09.11 Szerda	2024.09.12 Csütörtök	2024.09.13 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>	Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> , Tonhalkrém <sup>4,10</sup> , Kigyó uborka, Gyümölcs tea
Ebéd	Reszeltészta - leves <sup>1,3,9</sup> , Zöldbabfőzelék <sup>1,7</sup> , Sült baromfi virsli <sup>6</sup> , Félbarna kenyér ebédhez <sup>1,3,7</sup>	Májgaluskaleves <sup>1,3,9</sup> , Rizseshús <sup>9</sup> , Savanyúság	Sárgaborsóleves kolbással <sup>1</sup> , 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>	Zöldborsóleves eperlevéllel <sup>1</sup> , Tarhonyáshús <sup>1</sup> , Savanyúság
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>	Sajtos pogácsa <sup>1,3,7</sup>
Energia:	1 180,67kcal	981,92kcal	1 068,66kcal	1 201,39kcal	1 223,48kcal
Zsír:	47,10g	36,40g	27,10g	29,49g	46,52g
Telített zsírsav:	7,22g	6,93g	8,35g	8,72g	3,54g
Fehérje:	54,28g	47,19g	50,90g	42,34g	61,92g
Szénhidrát:	141,98g	125,73g	152,68g	183,71g	133,24g
Cukor:	10,61g	7,28g	5,14g	17,49g	8,15g
Só:	6,69g	3,03g	3,96g	5,21g	2,85g
Ca:	25,00mg	mg	57,00mg	264,40mg	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
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfű