

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2025. május 12 - 2025. május 16

| Étkezés | 2025.05.12 Hétfő | 2025.05.13 Kedd | 2025.05.14 Szerda | 2025.05.15 Csütörtök | 2025.05.16 Péntek |
|-------------------|---|--|--|---|---|
| Tízórai | Fahéjas csiga 60g ^{1,7} , Gyümölcs tea | Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kigyó uborka, Felvágott, Margarin, Tea - Citromos | Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷ | Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lekvár, Margarin, Gyümölcs tea | Zsemle 60g ^{1,3,7} , Felvágott, Paradicsom, Margarin, Tea |
| Ebéd | Lebbencsleves ^{1,8,10} , Chilisbab, Főtt rizs | Minestore leves ^{1,7,9} , Pincepörkölt ^{1,8,10} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} , Savanyúság | BrokkolikréMLEVES ^{1,3,7} , Rakott kelkáposzta ⁷ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} | Hamis gulyásleves csipetkével ^{1,3} , 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} , 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: | 1 428,32kcal | 811,84kcal | 1 244,14kcal | 817,74kcal | 1 481,89kcal |
| Zsír: | 36,51g | 22,46g | 40,83g | 43,75g | 47,91g |
| Telített zsírsav: | 4,44g | 5,80g | 11,44g | 13,53g | 14,31g |
| Fehérje: | 50,49g | 37,03g | 66,00g | 29,98g | 67,16g |
| Szénhidrát: | 210,60g | 113,32g | 159,07g | 73,65g | 191,27g |
| Cukor: | 7,06g | 10,03g | 48,52g | 5,48g | 17,43g |
| Só: | 3,16g | 5,41g | 6,80g | 4,55g | 9,20g |
| Ca: | 129,73mg | 214,82mg | 986,66mg | 135,49mg | 414,27mg |

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. Csillaafürt

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2025. május 19 - 2025. május 23

| Étkezés | 2025.05.19 Hétfő | 2025.05.20 Kedd | 2025.05.21 Szerda | 2025.05.22 Csütörtök | 2025.05.23 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} , Gyümölcs tea |
| Ebéd | Reszeltészta - leves ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ⁶ , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} | Májgaluskaleves ^{1,3,9} , Húsos rakott tészta ^{1,7} | Sárgaborsóleves kolbásszal ¹ , Túrós csusza szalonnával ^{1,3,7} | Paradicsomleves ^{1,9} , Fejtettbabfőzelék ^{1,7} , Vagdalt pulykából ^{1,3,7} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} | Karalábéleves ^{1,9} , Tarhonyáshús ¹ , Savanyúság |
| Uzsonna | Kifli 60g ¹ , Kockasajt ⁷ | Briós 50g ^{1,3,7} | Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Körözött ⁷ | Zsemle 60g ^{1,3,7} , Kigyó uborka, Natúr vajkrém ⁷ | Sajtos pogácsa ^{1,3,7} |
| Energia: | 1 180,67kcal | 824,20kcal | 1 070,16kcal | 1 350,25kcal | 1 177,01kcal |
| Zsír: | 47,10g | 20,62g | 27,08g | 34,25g | 46,25g |
| Telített zsírsav: | 7,22g | 6,28g | 9,22g | 9,46g | 3,56g |
| Fehérje: | 54,28g | 37,85g | 57,03g | 58,97g | 57,14g |
| Szénhidrát: | 141,98g | 119,56g | 146,83g | 193,40g | 126,35g |
| Cukor: | 10,61g | 5,61g | 7,77g | 17,76g | 4,75g |
| Só: | 6,69g | 2,17g | 4,81g | 6,53g | 2,91g |
| Ca: | 199,02mg | 126,64mg | 212,86mg | 364,43mg | 108,55mg |

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. Tei 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. Csillagfű

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2025. május 26 - 2025. május 30

| Étkezés | 2025.05.26 Hétfő | 2025.05.27 Kedd | 2025.05.28 Szerda | 2025.05.29 Csütörtök | 2025.05.30 Péntek |
|-------------------|--|---|---|--|--|
| Tízórai | Túrós batyu 70g ^{1,3,7} , Tea | Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Kigyó uborka, Felvágott, Margarin, Tea | Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,3,7} , Lekvár, Gyümölcs tea | Csokis gabona pehely ¹ , Tej ⁷ | Zsemle 60g ^{1,3,7} , Zala felvágott ⁶ , Paradicsom, Margarin, Tea |
| Ebéd | Marha erőleves ^{1,8,9} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Sertéspörkölt feltét, Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} | Tojásleves (Csurgatott) ^{1,3} , Sertésapró Budapest módra ¹ , Főtt rizs, Savanyúság | Kertészleves ^{1,9} , Paradicsomos káposztafőzelék ^{1,9} , Vagdalt pogácsa ^{1,3,7} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} | Karfiol vagy kelvirágleves (magyaros) ^{1,3,9} , Eszterházy tokány ^{1,7,10} , Tészta köret ^{1,3} | Palócleves ^{1,7} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} , Vargabéles ^{1,3,7} |
| 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 , Kigyó uborka, Szalámi csemege, Margarin | Kakaós csiga 60g ^{1,3,7} |
| Energia: | 1 120,58kcal | 1 100,05kcal | 1 164,69kcal | 1 198,75kcal | 1 528,39kcal |
| Zsír: | 30,94g | 43,06g | 25,54g | 45,16g | 55,75g |
| Telített zsírsav: | 9,42g | 5,75g | 3,79g | 15,19g | 17,46g |
| Fehérje: | 54,78g | 42,82g | 53,20g | 59,92g | 55,79g |
| Szénhidrát: | 152,04g | 129,04g | 176,93g | 135,82g | 198,08g |
| Cukor: | 9,58g | 8,67g | 27,83g | 42,70g | 13,36g |
| Só: | 5,56g | 3,73g | 7,25g | 4,55g | 6,63g |
| Ca: | 168,13mg | 109,84mg | 169,24mg | 758,38mg | 205,47mg |

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. Csillagfű