

Csabdi Petőfi Sándor Általános Iskola

Étlap

2025. június 16 - 2025. június 20

| Étkezés           | 2025.06.16<br>Hétfő                                                                          | 2025.06.17<br>Kedd                                                                                                                                               | 2025.06.18<br>Szerda                                                                           | 2025.06.19<br>Csütörtök                                                                  | 2025.06.20<br>Péntek                                                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai           | Túrós batyu 70g <sup>1,3,7</sup> , Tea                                                       | Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> ,<br>Paprikás szalámi, Kígyó<br>uborka, Margarin, Tea -<br>Citromos                                                      | Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> ,<br>Felvágott, Zöldpaprika,<br>Margarin, Gyümölcs tea | Kukoricadarával szórt<br>grehem sulirúd 60g <sup>1</sup> ,<br>Margarin, Tej <sup>7</sup> | Teljes kiőrlésű kenyér <sup>1,3,7</sup> ,<br>Tonhalkrém <sup>4,10</sup> , Kígyó<br>uborka, Gyümölcs tea |
| Ebéd              | Zöldségleves <sup>1,9</sup> , Milánói<br>spagetti <sup>1,7</sup> , Reszelt sajt <sup>7</sup> | Fokhagymakrémleves <sup>1,7,8</sup> ,<br>Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup> ,<br>Sült baromfi virsli <sup>6</sup> ,<br>Félbarna kenyér<br>ebédhez <sup>1,3,7</sup> | Grízgaluska leves <sup>1,3</sup> ,<br>Bakonyi sertésapró <sup>7</sup> , Főtt<br>rizs           | Marha erőleves <sup>1,8,9</sup> ,<br>Pásztortarhonya <sup>1,6</sup> ,<br>Savanyúság      | Mákos tészta <sup>1</sup> ,<br>Babgulyás <sup>1,9</sup> , Félbarna<br>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> ,<br>Sajtkrém <sup>7,8</sup>                           | Zsemle 60g <sup>1,3,7</sup> , Kígyó<br>uborka, Natúr vajkrém <sup>7</sup>                | Kakaós csiga 60g <sup>1,3,7</sup>                                                                       |
|                   |                                                                                              | 1 237,48kcal                                                                                                                                                     | 1 511,04kcal                                                                                   | 916,57kcal                                                                               | 1 212,73kcal                                                                                            |
| Energia:          | 821,80kcal                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                |                                                                                          |                                                                                                         |
| Zsír:             | 23,81g                                                                                       | 52,51g                                                                                                                                                           | 75,95g                                                                                         | 38,80g                                                                                   | 33,32g                                                                                                  |
| Telített zsírsav: | 4,55g                                                                                        | 11,56g                                                                                                                                                           | 18,06g                                                                                         | 15,79g                                                                                   | 5,56g                                                                                                   |
| Fehérje:          | 38,01g                                                                                       | 54,98g                                                                                                                                                           | 64,52g                                                                                         | 43,75g                                                                                   | 35,96g                                                                                                  |
| Szénhidrát:       | 111,16g                                                                                      | 144,06g                                                                                                                                                          | 135,22g                                                                                        | 97,00g                                                                                   | 191,49g                                                                                                 |
| Cukor:            | 6,49g                                                                                        | 9,02g                                                                                                                                                            | 9,17g                                                                                          | 32,99g                                                                                   | 1,96g                                                                                                   |
| Só:               | 4,60g                                                                                        | 6,98g                                                                                                                                                            | 6,46g                                                                                          | 3,77g                                                                                    | 4,88g                                                                                                   |
| Ca:               | 183,52mg                                                                                     | 194,42mg                                                                                                                                                         | 545,98mg                                                                                       | 643,72mg                                                                                 | 282,21mg                                                                                                |

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

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
- Élelmészvezető: Varga Zoltán