

Csabdi Iskola		Étlap		2025. november 3 - 2025. november 7	
Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Tízórai	Vaj ⁷ , trappista sajt ⁷ , zöldség, toast kenyér ^{1,6,7} E: 360,75kcal Tel.zsír.: 11,16g CH: 25,56g Só: 1,11g Zsír: 20,78g Feh.: 14,37g H.Cuk: g Ca: 183,75mg	Párizsi ⁶ , Tej ⁷ , margarin, hagyma, tk kenyér ¹ E: 345,99kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 30,39g Só: 1,09g Zsír: 17,68g Feh.: 15,29g H.Cuk: g Ca: 315,07mg	Margarin, Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , áfonya lekvár E: 327,45kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 40,46g Só: 0,72g Zsír: 12,30g Feh.: 12,34g H.Cuk: 4,82g Ca: 286,27mg	Főtt tojás ³ , Margarin, Gyümölcs tea, zöldség, tk kenyér ¹ , trappista sajt ⁷ E: 314,11kcal Tel.zsír.: 6,94g CH: 22,33g Só: 1,15g Zsír: 17,30g Feh.: 14,48g H.Cuk: g Ca: 135,50mg	Tej ⁷ , tk kenyér ¹ , zöldség, natúr sajtkrém ⁷ E: 409,25kcal Tel.zsír.: 11,20g CH: 39,49g Só: 1,25g Zsír: 19,69g Feh.: 15,26g H.Cuk: g Ca: 344,20mg
Ebéd	Gombakrémleves ⁷ , Fejttetbabfőzelék ^{1,7} , Sült baromfi virsli ⁶ , tk kenyér ¹ E: 672,73kcal Tel.zsír.: 8,34g CH: 60,21g Só: 1,79g Zsír: 33,69g Feh.: 29,48g H.Cuk: g Ca: 117,51mg	Almaleves ^{1,7} , Brassói aprópecsenye, Hasábburgonya, Káposzta saláta kész E: 763,47kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 90,94g Só: 3,56g Zsír: 38,73g Feh.: 25,49g H.Cuk: 12,99g Ca: 100,93mg	Karalábéleves (magyaros), tésztával ¹ , Stefánia vagdalt ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , tk kenyér ¹ E: 768,96kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 84,92g Só: 1,24g Zsír: 27,73g Feh.: 42,37g H.Cuk: g Ca: 189,41mg	Kertészleves ^{1,9} , Currys kukoricás pulykaragu ^{1,7} , Párolt bulgur ¹ E: 713,94kcal Tel.zsír.: 5,14g CH: 90,49g Só: 1,82g Zsír: 25,12g Feh.: 34,94g H.Cuk: g Ca: 101,56mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával ^{1,3,7} , Halrudacska rántva sütőben sütve ^{1,3,4} , pirított tökmag, Párolt rizs, Franciasaláta féladag ^{3,7,10} E: 706,99kcal Tel.zsír.: 5,43g CH: 70,06g Só: 2,37g Zsír: 37,66g Feh.: 19,07g H.Cuk: 0,90g Ca: 56,84mg
Uzsonna	Májkrém ⁶ , tk kenyér ¹ , zöldség E: 269,15kcal Tel.zsír.: 4,63g CH: 20,80g Só: 1,72g Zsír: 14,01g Feh.: 11,75g H.Cuk: g Ca: 6,50mg	Zsemle ^{1,3,7} , Tojáskrém ^{3,7,10} , zöldség E: 341,93kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 57,51g Só: 1,71g Zsír: 6,23g Feh.: 13,18g H.Cuk: g Ca: 32,48mg	Kifli ^{1,3} , pulykamell sonka, zöldség, vajkrém ⁷ E: 325,30kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 46,84g Só: 1,49g Zsír: 9,12g Feh.: 11,42g H.Cuk: g Ca: 33,78mg	Zsemle ^{1,3,7} , Snidlinges túrókrém ⁷ , zöldség E: 365,98kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 59,26g Só: 1,79g Zsír: 5,44g Feh.: 17,29g H.Cuk: g Ca: 75,90mg	Margarin, vajas kifli ^{1,7} , zöldség E: 271,80kcal Tel.zsír.: 2,60g CH: 34,83g Só: 0,93g Zsír: 10,83g Feh.: 6,11g H.Cuk: g Ca: 1,27mg
Energia:	1 302,62kcal	1 451,39kcal	1 421,70kcal	1 394,03kcal	1 388,03kcal
Zsír:	68,48g	62,64g	49,15g	47,87g	68,18g
Telített zsírsav:	24,13g	11,26g	11,52g	14,60g	19,23g
Fehérje:	55,60g	53,97g	66,13g	66,71g	40,43g
Szénhidrát:	106,56g	178,84g	172,22g	172,07g	144,38g
Hozzáadott cukor:	g	12,99g	4,82g	g	0,90g
Só:	4,62g	6,35g	3,44g	4,76g	4,55g
Ca:	307,76mg	448,48mg	509,47mg	312,96mg	402,32mg

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