

2018. január 3-5.

Ált. Isk. 1.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal fehérje g zsír g</p> <p>szénhidr. g cukor g só g</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal fehérje g zsír g</p> <p>szénhidr. g cukor g só g</p>	<p>Kakaó Fahéjas csiga</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 293 kcal fehérje 10,4 g zsír 10,1 g</p> <p>szénhidr. 38,2 g cukor 90 g só 0 g</p>	<p>Tea Korpás zsemle Retek Tojáskrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások</p> <p>energia 213 kcal fehérje 7,5 g zsír 10,4 g</p> <p>szénhidr. 23,9 g cukor 0,4 g só 0,1 g</p>	<p>Karamell tej Sonkás szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, tej</p> <p>energia 346 kcal fehérje 16,9 g zsír 12,1 g</p> <p>szénhidr. 41,1 g cukor 100 g só 0 g</p>
Ebéd A	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal fehérje g zsír g</p> <p>szénhidr. g cukor g só g</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal fehérje g zsír g</p> <p>szénhidr. g cukor g só g</p>	<p>Lencse gulyás Mákos metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 633 kcal fehérje 39,7 g zsír 20,8 g</p> <p>szénhidr. 68,1 g cukor 200 g só 0,7 g</p>	<p>Csontleves Csibevagdalt Brokkoli főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 209 kcal fehérje 11 g zsír 5,7 g</p> <p>szénhidr. 26,7 g cukor 0 g só 0,8 g</p>	<p>Olasz zöldségleves Köményes sertés sült Párolt káposzta Sósburgonya Banán</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1015 kcal fehérje 40,1 g zsír 38,9 g</p> <p>szénhidr. 114 g cukor 100 g só 1 g</p>
Ebéd B	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal fehérje g zsír g</p> <p>szénhidr. g cukor g só g</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal fehérje g zsír g</p> <p>szénhidr. g cukor g só g</p>	<p>Lencse gulyás Grízes tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 584 kcal fehérje 36,4 g zsír 9,6 g</p> <p>szénhidr. 84,8 g cukor 200 g só 0,5 g</p>	<p>Csontleves Temesvári sertés tokány Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 637 kcal fehérje 27,5 g zsír 21 g</p> <p>szénhidr. 80,3 g cukor 0 g só 0,7 g</p>	<p>Olasz zöldségleves Rántott harcsa Majonézes kukorica Félbarna kenyér Banán</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1273 kcal fehérje 42 g zsír 44,3 g</p> <p>szénhidr. 109,7 g cukor 100 g só 0,7 g</p>
Uzsonna	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal fehérje g zsír g</p> <p>szénhidr. g cukor g só g</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal fehérje g zsír g</p> <p>szénhidr. g cukor g só g</p>	<p>Szalámis szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 164 kcal fehérje 5,2 g zsír 3,5 g</p> <p>szénhidr. 26,6 g cukor 0,1 g só 0,1 g</p>	<p>Gabonás keksz Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, zeller</p> <p>energia 196 kcal fehérje 3,5 g zsír 8 g</p> <p>szénhidr. 26,3 g cukor 21 g só 0,2 g</p>	<p>Sajtos csiga</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 459 kcal fehérje 22 g zsír 22 g</p> <p>szénhidr. 40 g cukor 0 g só 0 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Sóber Mónika, Bíró Imréné
Főszakács

Katona Melinda, Kőrösi Katalin
Élelmezésvezető