

2018. január 8-12.

Ált. Isk. 2.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> földimogyoró, glutén, tej, tojások</p> <p>energia 325 kcal szénhidr. 51,8 g fehérje 15,1 g cukor 0 g zsír 5,4 g só 0 g</p>	<p>Tea Zala-szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 326 kcal szénhidr. 42 g fehérje 10,2 g cukor 100 g zsír 12,5 g só 0 g</p>	<p>Tej Csokis csiga</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 381 kcal szénhidr. 44,2 g fehérje 12,3 g cukor 0 g zsír 16,1 g só 0 g</p>	<p>Tea Kenőmájas szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezámmag</p> <p>energia 168 kcal szénhidr. 29,1 g fehérje 5,3 g cukor 0,4 g zsír 2,9 g só 0 g</p>	<p>Karamell tej Sonkás szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, tej</p> <p>energia 346 kcal szénhidr. 41,1 g fehérje 16,9 g cukor 100 g zsír 12,1 g só 0 g</p>
Ebéd A	<p>Kukorica krémleves Hentes tokány p. Párolt rizs Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 568 kcal szénhidr. 65,7 g fehérje 26 g cukor 0,1 g zsír 20,7 g só 0,6 g</p>	<p>Babgulyás Sajtos spagetti Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 853 kcal szénhidr. 98 g fehérje 44 g cukor 0 g zsír 28,8 g só 0,7 g</p>	<p>Zöldségleves Harcsa brassói Csemege uborka Banán</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, zeller</p> <p>energia 1018 kcal szénhidr. 130,7 g fehérje 32,9 g cukor 1 g zsír 15,2 g só 0,9 g</p>	<p>Daragaluska leves Fokhagymás sertés sült Zöldbab főzelék Félbarna kenyér Müzli szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár,</p> <p>energia 785 kcal szénhidr. 102,5 g fehérje 32,5 g cukor 41 g zsír 25,5 g só 0,7 g</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Sült csirkecomb felső Burgonyapüré Vegyes savanyú</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 807 kcal szénhidr. 79,4 g fehérje 58,9 g cukor 100,1 g zsír 24,2 g só 0,9 g</p>
Ebéd B	<p>Kukorica krémleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 547 kcal szénhidr. 80,9 g fehérje 32,6 g cukor 0,1 g zsír 6,7 g só 0,6 g</p>	<p>Babgulyás Tejbedara Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 735 kcal szénhidr. 118,6 g fehérje 32,8 g cukor 300 g zsír 12,6 g só 0,5 g</p>	<p>Zöldségleves Zöldborsós pulyka ragú Párolt köles Csemege uborka Banán</p> <p><i>Allergének:</i> zeller</p> <p>energia 462 kcal szénhidr. 55,9 g fehérje 24,1 g cukor 0 g zsír 14,1 g só 0,9 g</p>	<p>Daragaluska leves Orsótészta Gombás csirkeragú Müzli szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár,</p> <p>energia 665 kcal szénhidr. 88,4 g fehérje 26 g cukor 41 g zsír 21,6 g só 1 g</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Csirkemáj rizottó Vegyes savanyú</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 587 kcal szénhidr. 71,9 g fehérje 35,3 g cukor 100 g zsír 16,2 g só 0,4 g</p>
Uzsonna	<p>Paprikás szalámis szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 174 kcal szénhidr. 24,1 g fehérje 5,1 g cukor 0 g zsír 7,1 g só 0 g</p>	<p>Kifli Gyümölcs joghurt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 3186 kcal szénhidr. 597,3 g fehérje 105,5 g cukor 0 g zsír 27,5 g só 0,1 g</p>	<p>Szalámis szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 164 kcal szénhidr. 26,6 g fehérje 5,2 g cukor 0,1 g zsír 3,5 g só 0,1 g</p>	<p>Túrós batyu Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 193 kcal szénhidr. 32,2 g fehérje 6,5 g cukor 0 g zsír 3,6 g só 0 g</p>	<p>Kifli Kocka sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 4630 kcal szénhidr. 590 g fehérje 185,5 g cukor 0 g zsír 150 g só 0,5 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Sóber Mónika, Bíró Imréné
Főszakács

Katona Melinda, Kőrösi Katalin
Élelmészvezető