

2018. január 15-19.

Ált. Isk. 3. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p style="text-align: center;">Tej Müzli reggeliző pehely</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 125 kcal szénhidr. 13,3 g fehérje 8,5 g cukor 0 g zsír 3,8 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Tea Felvágottas szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám</p> <p>energia 147 kcal szénhidr. 18 g fehérje 3,3 g cukor 0,4 g zsír 6,8 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Mézesej Mákos karika</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 171 kcal szénhidr. 25,6 g fehérje 8,5 g cukor 0 g zsír 3,8 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Tea Sajtkrém szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 232 kcal szénhidr. 36,3 g fehérje 7,5 g cukor 100 g zsír 5,6 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Kakaó Sonkás szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, tej</p> <p>energia 306 kcal szénhidr. 31,1 g fehérje 16,9 g cukor 0 g zsír 12,1 g só 0 g</p>
Ebéd A	<p style="text-align: center;">Zöldborsó leves Csikós sertés tokány Kagyló tészta Banán</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 822 kcal szénhidr. 118,2 g fehérje 39,1 g cukor 5 g zsír 18,9 g só 0,9 g</p>	<p style="text-align: center;">Májgombóc leves Paprikás burgonya Savanyú káposzta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 593 kcal szénhidr. 56,7 g fehérje 25,5 g cukor 0 g zsír 27,2 g só 3,2 g</p>	<p style="text-align: center;">Karfiol leves zöldséges Szezámagos rántott csirke Vajas burgonya Csemege uborka Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 684 kcal szénhidr. 108 g fehérje 40,9 g cukor 0,1 g zsír 6,3 g só 0,7 g</p>	<p style="text-align: center;">Burgonyaleves magyaros Zöldséges vagdalt Tökfőzelék Banán Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 781 kcal szénhidr. 148,3 g fehérje 24,9 g cukor 50 g zsír 6,7 g só 0,6 g</p>	<p style="text-align: center;">Tarhonyaleves Sólet Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 726 kcal szénhidr. 69,6 g fehérje 42,3 g cukor 0 g zsír 28 g só 0,3 g</p>
Ebéd B	<p style="text-align: center;">Zöldborsó leves Harcsvagdalt Hagymás törtburgonya Csemege uborka Banán</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 960 kcal szénhidr. 141,5 g fehérje 36,6 g cukor 5 g zsír 2,9 g só 0,7 g</p>	<p style="text-align: center;">Főtt tojás Májgombóc leves Főtt burgonya Sóskamártás Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 511 kcal szénhidr. 75,7 g fehérje 21,7 g cukor 200 g zsír 11,3 g só 1,6 g</p>	<p style="text-align: center;">Karfiol leves zöldséges Spagetti tészta Vadas (sertés) Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, zeller</p> <p>energia 620 kcal szénhidr. 83,7 g fehérje 35,5 g cukor 50,1 g zsír 13,7 g só 0,9 g</p>	<p style="text-align: center;">Burgonyaleves magyaros Hawai csirkeragu Párolt rizs Banán</p> <p><i>Allergének:</i> tej, zeller</p> <p>energia 870 kcal szénhidr. 134,3 g fehérje 41,9 g cukor 0 g zsír 14,7 g só 0,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Tarhonyaleves Sült csirkecomb felső Bulgur Párolt zöldség</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 843 kcal szénhidr. 101,1 g fehérje 67,3 g cukor 0,1 g zsír 15,8 g só 1,1 g</p>
Uzsonna	<p style="text-align: center;">Herkules sz. szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 356 kcal szénhidr. 32,1 g fehérje 11,2 g cukor 0 g zsír 20 g só 1,1 g</p>	<p style="text-align: center;">Gabonás keksz Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab,</p> <p>energia 196 kcal szénhidr. 26,3 g fehérje 3,5 g cukor 21 g zsír 8 g só 0,2 g</p>	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">Diós búrkifli</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 219 kcal szénhidr. 22,6 g fehérje 3,7 g cukor 0 g zsír 12 g só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Sajtos pereg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 168 kcal szénhidr. 22,7 g fehérje 5,3 g cukor 0 g zsír 5,7 g só 0,5 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Sóber Mónika, Bíró Imréné
Főszakács

Katona Melinda, Körösi Katalin
Élelmiszevezető