

2018. január 22-26.

Ált. Isk. 4. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Kakaós csiga <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 416 kcal szénhidr.53,1 g fehérje 12,3 g cukor 90 g zsír 16,1 g só 0 g	Tea Hot-dog <i>Allergének:</i> mustár, tojások energia 400 kcal szénhidr.26,9 g fehérje 15,4 g cukor 0,4 g zsír 25,4 g só 1,7 g	Karamell tej Sonkacrémés szendvics <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej energia 376 kcal szénhidr.47,4 g fehérje 16,8 g cukor 100,1 g zsír 13,7 g só 0,6 g	Tea Vajkrémés szendvics <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 310 kcal szénhidr.35,9 g fehérje 5,5 g cukor 100 g zsír 15,8 g só 0,2 g	Kakaó Párizsis szendvics <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 408 kcal szénhidr.47,1 g fehérje 17,4 g cukor 90,1 g zsír 16,8 g só 0,8 g
Ebéd A	Sajtkrémleves Panírozott halszelet Kukoricás rizs Tartármártás Narancs <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások energia 891 kcal szénhidr.105 g fehérje 32,4 g cukor 50 g zsír 36 g só 1,8 g	Gulyásleves Lekváros derelye Félbarna kenyér Mandarin <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 475 kcal szénhidr.61,9 g fehérje 15,5 g cukor 150 g zsír 16,9 g só 0,5 g	Orosz zöldség leves Pirított csirkemáj Főtt burgonya Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller energia 475 kcal szénhidr.65,8 g fehérje 28,2 g cukor 0 g zsír 7,5 g só 0,6 g	Húsgombóc leves Pulykapörkölt Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojások, energia 691 kcal szénhidr.83 g fehérje 44,7 g cukor 60 g zsír 18,2 g só 0,5 g	Üdítő 0,2 Bakonyi sertéstokány Galuska <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások energia 628 kcal szénhidr.73,7 g fehérje 31,4 g cukor 0 g zsír 20,9 g só 0,5 g
Ebéd B	Sajtkrémleves Pince pörkölt Vegyes savanyú Félbarna kenyér Narancs <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 578 kcal szénhidr.55,6 g fehérje 34 g cukor 0 g zsír 21 g só 0,3 g	Gulyásleves Túrós tészta Félbarna kenyér Mandarin <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 460 kcal szénhidr.40,6 g fehérje 15,9 g cukor 120 g zsír 23,9 g só 0,7 g	Orosz zöldség leves Piliszi pulykaragu Párolt köles <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller energia 372 kcal szénhidr.20,3 g fehérje 26,6 g cukor 0 g zsír 19,1 g só 0,7 g	Húsgombóc leves Párizsi csirkemell Mexikói rizs Vegyes savanyú <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojások, energia 762 kcal szénhidr.114 g fehérje 45,7 g cukor 0 g zsír 11,8 g só 0,7 g	Üdítő 0,2 Bécsi virsli Paradicsomos káposzta Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> glutén energia 343 kcal szénhidr.26,2 g fehérje 13,2 g cukor 50 g zsír 20,5 g só 1,9 g
Uzsonna	Paprikás szalámis szendvics <i>Allergének:</i> glutén energia 174 kcal szénhidr.24,1 g fehérje 5,1 g cukor 0 g zsír 7,1 g só 0 g	Pizzás csiga <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 200 kcal szénhidr.19,9 g fehérje 4,8 g cukor 0 g zsír 11 g só 0,2 g	Kifli korpás Gyümölcs joghurt <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 222 kcal szénhidr.39,7 g fehérje 7,3 g cukor 0 g zsír 3,3 g só 0,1 g	Narancs Piskóta <i>Allergének:</i> energia 101 kcal szénhidr.16,4 g fehérje 1,3 g cukor 0 g zsír 3,3 g só 0 g	Kocka sajt Magvas kifli <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 1608 kcal szénhidr.21,2 g fehérje 85,4 g cukor 0 g zsír 125,4 g só 0,5 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Sóber Mónika, Bíró Imréné
Főszakács

Katona Melinda, Kőrösi Katalin
Élelmészvezető