

2018. január 29 - február 2.

Ált. Isk. 5.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Kakaós gabona pehely <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej energia 144 kcal szénhidr. 17 g fehérje 8,9 g cukor 1,3 g zsír 4 g só 0 g	Tea Sonkás szendvics <i>Allergének:</i> glutén, szezámag energia 183 kcal szénhidr. 18,3 g fehérje 8,4 g cukor 0,4 g zsír 8,3 g só 0 g	Tejeskávét Kalács <i>Allergének:</i> földimogyoró, glutén, tej, tojások energia 360 kcal szénhidr. 60,7 g fehérje 15,1 g cukor 90 g zsír 5,4 g só 0 g	Tea Vajkrémes szendvics <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 273 kcal szénhidr. 26,3 g fehérje 5,5 g cukor 0,4 g zsír 15,8 g só 0,2 g	Kakaó Zala-szendvics <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 411 kcal szénhidr. 45,2 g fehérje 18,7 g cukor 0 g zsír 16,2 g só 0 g
Ebéd A	Gombaleves zöldséges Panírozott csirkemell Kukoricás rizs Csemege uborka Mandarin <i>Allergének:</i> glutén energia 675 kcal szénhidr. 115,4 g fehérje 26,3 g cukor 0 g zsír 10 g só 2,2 g	Frankfurti leves Mákos nudli Alma Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej energia 541 kcal szénhidr. 66 g fehérje 16,5 g cukor 200 g zsír 21,6 g só 0,9 g	Zöldbableves zöldséges Vasi pecsenye Petrezselymes burgonya Csemege uborka Narancs <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 586 kcal szénhidr. 78,9 g fehérje 35,3 g cukor 0 g zsír 10 g só 0,8 g	Daragaluska leves Sült füstölt tarja Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 502 kcal szénhidr. 55 g fehérje 32,9 g cukor 0 g zsír 14,9 g só 0,3 g	Gyümölcs leves Pulyka rizottó <i>Allergének:</i> tej energia 656 kcal szénhidr. 72,8 g fehérje 36,1 g cukor 100 g zsír 22,4 g só 0,4 g
Ebéd B	Gombaleves zöldséges Csilis bab Félbarna kenyér Mandarin <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 496 kcal szénhidr. 45,8 g fehérje 31,9 g cukor 0,1 g zsír 18,2 g só 0,3 g	Frankfurti leves Gránátoskocka Csemege uborka Alma Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej energia 497 kcal szénhidr. 76,3 g fehérje 16,2 g cukor 0 g zsír 10,8 g só 0,6 g	Zöldbableves zöldséges Harcsapaprikás Párolt rizs Narancs <i>Allergének:</i> glutén, hal, tej energia 817 kcal szénhidr. 81,6 g fehérje 32 g cukor 0 g zsír 11,6 g só 0,8 g	Daragaluska leves Natúr sertésborda Párolt zöldség <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 444 kcal szénhidr. 43,1 g fehérje 37,8 g cukor 0 g zsír 12 g só 0,5 g	Gyümölcs leves Fokhagymás apró pecsenye Főtt burgonya Káposztasaláta <i>Allergének:</i> tej energia 573 kcal szénhidr. 74,4 g fehérje 28,5 g cukor 100 g zsír 14,1 g só 0,6 g
Uzsonna	Herkules szalámis szendvics <i>Allergének:</i> glutén energia 354 kcal szénhidr. 31,9 g fehérje 11,2 g cukor 0 g zsír 19,9 g só 1,1 g	Sajtós perec <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 168 kcal szénhidr. 22,7 g fehérje 5,3 g cukor 0 g zsír 5,7 g só 0,5 g	Kárpát szalámis szendvics <i>Allergének:</i> glutén energia 325 kcal szénhidr. 26,6 g fehérje 10,6 g cukor 0,2 g zsír 18,8 g só 1,2 g	Gabonás keksz Banán <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, energia 369 kcal szénhidr. 66,1 g fehérje 5,6 g cukor 21 g zsír 8 g só 0,2 g	Croissant <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 115 kcal szénhidr. 14 g fehérje 1,5 g cukor 0 g zsír 5,9 g só 0,1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Sóber Mónika, Bíró Imréné
Főszakács

Katona Melinda, Kőrösi Katalin
Élelmezésvezető