

## 2018.MÁJUS 14-18

Ált. Isk. 20.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p style="text-align: center;">Vanília tej Molnárka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 204 kcal      szénhidr.33,2 g fehérje 8,5 g      cukor 200 g zsír 3,8 g      só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Zala-szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 286 kcal      szénhidr.32 g fehérje 10,2 g      cukor 0 g zsír 12,5 g      só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Tejeskávé Briós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 330 kcal      szénhidr.50,7 g fehérje 13,2 g      cukor 90 g zsír 7,5 g      só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Tea Halkrémes kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 291 kcal      szénhidr.25 g fehérje 5,2 g      cukor 3,9 g zsír 18,6 g      só 3,8 g</p>	<p style="text-align: center;">Karamell tej Sonkás szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, tej</p> <p>energia 354 kcal      szénhidr.41,1 g fehérje 18 g      cukor 100 g zsír 12,5 g      só 0 g</p>
<b>Ebéd A</b>	<p style="text-align: center;">Zellerkrémleves Hentes tokány p. Párolt rizs Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 572 kcal      szénhidr.75,2 g fehérje 26 g      cukor 0 g zsír 16,8 g      só 0,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Csirkeragú leves Sajtos spagetti Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 776 kcal      szénhidr.86,6 g fehérje 42,7 g      cukor 0 g zsír 25,5 g      só 0,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Zöldségleves Paprikás burgonya Kovászos uborka o,o Alma Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 724 kcal      szénhidr.88,5 g fehérje 26,1 g      cukor 0 g zsír 26,4 g      só 2,4 g</p>	<p style="text-align: center;">Daragaluska leves Fokhagymás sertés sült Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér Túró rúdi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 799 kcal      szénhidr.75,2 g fehérje 43,9 g      cukor 0 g zsír 33,1 g      só 0,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Üdítő Sült csirkecomb felső Főtt burgonya Párolt zöldség</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 798 kcal      szénhidr.78,7 g fehérje 68,8 g      cukor 0 g zsír 19,5 g      só 0,5 g</p>
<b>Ebéd B</b>	<p style="text-align: center;">Zellerkrémleves Panírozott csirkemell Burgonyapüré Csemege uborka Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 749 kcal      szénhidr.110,9 g fehérje 28,3 g      cukor 0,1 g zsír 17,9 g      só 2,1 g</p>	<p style="text-align: center;">Csirkeragú leves Tejberizs Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 682 kcal      szénhidr.121,5 g fehérje 28,9 g      cukor 450 g zsír 7 g      só 0,3 g</p>	<p style="text-align: center;">Zöldségleves Pulykapörkölt Tésztaköret Kovászos uborka Alma</p> <p><i>Allergének:</i> zeller</p> <p>energia 617 kcal      szénhidr.89,6 g fehérje 34,2 g      cukor 0 g zsír 11,3 g      só 0,7 g</p>	<p style="text-align: center;">Daragaluska leves Kapros kukoricás csirkeragu Párolt rizs Túró rúdi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 865 kcal      szénhidr.102 g fehérje 45 g      cukor 0 g zsír 28,3 g      só 0,6 g</p>	<p style="text-align: center;">Üdítő Csilis bab Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 561 kcal      szénhidr.60,8 g fehérje 33,8 g      cukor 0,1 g zsír 18,5 g      só 0,2 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<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;">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 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;">Lekváros bukta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 56 kcal      szénhidr.12,6 g fehérje 0,7 g      cukor 0 g zsír 0 g      só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">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, Odor László  
Élelmezésvezető