

2018.MÁJUS 21-25

Ált. Isk. 21.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Allergének:</p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g</p>	<p>Tej Müzli reggeliző pehely</p> <p>Allergének: 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>Mézes tej Túrós táska</p> <p>Allergének: glutén, 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>Tea Sajtkrémés szendvics</p> <p>Allergének: glutén, tej</p> <p>energia 226 kcal szénhidr.34,5 g fehérje 7,5 g cukor 80 g zsír 5,6 g só 0 g</p>	<p>Kakao Kenőmájas szendvics</p> <p>Allergének: glutén, mustár, szezámmag, tej</p> <p>energia 292 kcal szénhidr.42 g fehérje 13,8 g cukor 0 g zsír 6,6 g só 0 g</p>
Ebéd A	<p>Allergének:</p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g</p>	<p>Póréhagyma krémleves Lecsós virsli Tarhonya Alma</p> <p>Allergének: glutén, tej</p> <p>energia 925 kcal szénhidr.93,3 g fehérje 28,5 g cukor 50,1 g zsír 47 g só 2,4 g</p>	<p>Karfiol leves zöldséges Rántott csirkecomb felső Vajas burgonya Csemege uborka Alma</p> <p>Allergének: glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1211 kcal szénhidr.169,2 g fehérje 76,3 g cukor 0,1 g zsír 19,8 g só 1 g</p>	<p>Burgonyaleves magyaros Stefánia vagdalt Tököfzelék Félbarna kenyér Müzli szelet</p> <p>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén,</p> <p>energia 1177 kcal szénhidr.175,1 g fehérje 38,5 g cukor 91,1 g zsír 32,1 g só 0,7 g</p>	<p>Brassói aprópecsenye (pulyka) Fejes saláta Gyümölcssaláta</p> <p>Allergének:</p> <p>energia 692 kcal szénhidr.95,8 g fehérje 29,9 g cukor 201 g zsír 20,3 g só 0,5 g</p>
Ebéd B	<p>Allergének:</p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g</p>	<p>Póréhagyma krémleves Harcsvagdalt Hagymás törtburgonya Csemege uborka Alma</p> <p>Allergének: glutén, hal, tej, tojások</p> <p>energia 892 kcal szénhidr.105,4 g fehérje 32,2 g cukor 0,1 g zsír 13,6 g só 0,5 g</p>	<p>Karfiol leves zöldséges Spagetti tészta Vadas (sertés) Alma</p> <p>Allergének: glutén, mustár, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 689 kcal szénhidr.98,8 g fehérje 36,8 g cukor 50,1 g zsír 13,8 g só 0,9 g</p>	<p>Burgonyaleves magyaros Hawai csirkeragu Párolt rizs Müzli szelet</p> <p>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén,</p> <p>energia 1143 kcal szénhidr.170,6 g fehérje 43,7 g cukor 41,1 g zsír 28,1 g só 0,6 g</p>	<p>Sült csirkecomb felső Bulgur Párolt zöldség Gyümölcssaláta</p> <p>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 937 kcal szénhidr.126 g fehérje 65,9 g cukor 100 g zsír 16,3 g só 0,7 g</p>
Uzsonna	<p>Allergének:</p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g</p>	<p>Herkule sz.szendvics</p> <p>Allergének: 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>Szalámis szendvics</p> <p>Allergének: 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>Diós búrkifli Alma</p> <p>Allergének:</p> <p>energia 275 kcal szénhidr.35,2 g fehérje 4,4 g cukor 0 g zsír 12 g só 0 g</p>	<p>Sajtos pereg</p> <p>Allergének: 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, Odor László
Élelmezésvezető