

2018.JÚNIUS 4-8

Ált. Isk. 23.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej Kakaós gabona pehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>energia 144 kcal szénhidr.17 g fehérje 8,9 g cukor 1,3 g zsír 4 g só 0 g</p>	<p>Tea Sonkás szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám</p> <p>energia 165 kcal szénhidr.10,3 g fehérje 8,1 g cukor 3,8 g zsír 8,6 g só 3,8 g</p>	<p>Tejeskávé Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> földimogyoró, glutén, tej, tojások</p> <p>energia 360 kcal szénhidr.60,7 g fehérje 15,1 g cukor 90 g zsír 5,4 g só 0 g</p>	<p>Tea Vajkrémes szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 213 kcal szénhidr.15,1 g fehérje 3,3 g cukor 3,8 g zsír 13,9 g só 4 g</p>	<p>Kakaó Zala-szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 340 kcal szénhidr.42,2 g fehérje 17,6 g cukor 0,1 g zsír 16,2 g só 0,8 g</p>
Ebéd A	<p>Befőtt Paradicsomleves Panírozott csirkemell Mexikói rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 774 kcal szénhidr.141,8 g fehérje 26,5 g cukor 150,1 g zsír 9,9 g só 2,4 g</p>	<p>Túrós derelye Csirkebecsinált leves Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 1075 kcal szénhidr.188,3 g fehérje 43,5 g cukor 450 g zsír 14,8 g só 0,2 g</p>	<p>Zöldbaleves zöldséges Vasi pecsenye Petrezselymes burgonya Csemege uborka Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 583 kcal szénhidr.78,4 g fehérje 35,3 g cukor 0 g zsír 10 g só 0,8 g</p>	<p>Daragaluska leves Főtt virsli Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 653 kcal szénhidr.76,8 g fehérje 34,4 g cukor 0 g zsír 21,9 g só 2 g</p>	<p>Pulyka rizottó Gyümölcssaláta</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 693 kcal szénhidr.94,6 g fehérje 35,5 g cukor 100 g zsír 17,3 g só 0,2 g</p>
Ebéd B	<p>Befőtt Paradicsomleves Sertés pörkölt Főtt burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 693 kcal szénhidr.111 g fehérje 30,7 g cukor 150,1 g zsír 10,1 g só 0,8 g</p>	<p>Csirkebecsinált leves Káposztás kocka Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 487 kcal szénhidr.61,9 g fehérje 23,3 g cukor 150 g zsír 15,1 g só 0,6 g</p>	<p>Zöldbaleves zöldséges Harcspaprikás Párolt rizs Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tej</p> <p>energia 652 kcal szénhidr.96,7 g fehérje 33,3 g cukor 0 g zsír 12,4 g só 0,8 g</p>	<p>Daragaluska leves Sült csirkecomb felső Párolt zöldség</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 604 kcal szénhidr.39,4 g fehérje 64,3 g cukor 0 g zsír 19 g só 0,4 g</p>	<p>Carbonara Gyümölcssaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 638 kcal szénhidr.101,2 g fehérje 32,4 g cukor 100 g zsír 9,9 g só 0,3 g</p>
Uzsonna	<p>Szalámis szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 93 kcal szénhidr.13,6 g fehérje 2,8 g cukor 0,1 g zsír 2,8 g só 0,1 g</p>	<p>Magvas pereg Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezám</p> <p>energia 154 kcal szénhidr.27,8 g fehérje 3,5 g cukor 0 g zsír 2,7 g só 0 g</p>	<p>Szalámis szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 93 kcal szénhidr.13,6 g fehérje 2,8 g cukor 0,1 g zsír 2,8 g só 0,1 g</p>	<p>Gabonás keksz Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, tojások</p> <p>energia 190 kcal szénhidr.25 g fehérje 3,4 g cukor 21 g zsír 8 g só 0,2 g</p>	<p>Croissant</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 58 kcal szénhidr.7 g fehérje 0,8 g cukor 0 g zsír 3 g só 0,1 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Sóber Mónika, Bíró Imréné
Főszakács

Katona Melinda, Odor László
Élelmezésvezető