

2018. november 5.- november 10.

Ált. Isk. 45 .hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tea Virslis croissant <i>Allergének:</i> glutén energia 533 kcal szénhidr.54,2 g fehérje 4,5 g cukor 20 g zsír 31,6 g só 0 g	Tea Zala-szendvics <i>Allergének:</i> glutén energia 294 kcal szénhidr.48,9 g fehérje 9,1 g cukor 20,1 g zsír 12,4 g só 0,8 g	Tejeskávé Kalács <i>Allergének:</i> földimogyoró, glutén, tej, tojások energia 362 kcal szénhidr.62,7 g fehérje 14,4 g cukor 12 g zsír 5,1 g só 0 g	Tej Halkrémes zsemle <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások energia 309 kcal szénhidr.42,9 g fehérje 13 g cukor 0,1 g zsír 8,7 g só 0,9 g	Tea Sonkás szendvics <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag energia 259 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 8 g cukor 20 g zsír 7,8 g só 0 g	Tejeskávé Tojáskrémes szendvics <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások energia 274 kcal szénhidr.52,8 g fehérje 14,1 g cukor 12,1 g zsír 6 g só 1,3 g
	Ebéd A	Pikáns tojásleves Csikós tokány Tészta köret Körte <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások energia 963 kcal szénhidr.86 g fehérje 30,6 g cukor 0 g zsír 51,9 g só 7,5 g	Csontleves Paprikás burgonya Ecetes almapirika Félbarna kenyér Müzli szelet <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojások, zeller energia 1431 kcal szénhidr.207,2 g fehérje 36,8 g cukor 41,3 g zsír 43,5 g só 4,8 g	Burgonyaleves tejfölös Tarhonyás hús Káposztasaláta Alma <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller energia 946 kcal szénhidr.109,7 g fehérje 34,3 g cukor 0 g zsír 36,9 g só 3 g	Daragaluska leves Sertés pörkölt Zöldbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 919 kcal szénhidr.77,3 g fehérje 34,4 g cukor 2,7 g zsír 49,4 g só 8,9 g	Sült csirkecomb Mexikói rizs Ívólé <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 666 kcal szénhidr.68,9 g fehérje 54,8 g cukor 0,1 g zsír 17,1 g só 3,3 g
Ebéd B	Pikáns tojásleves Sajttal töltött pulykatallér Petrezselymes burgonya Csemege uborka Körte <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások energia 1162 kcal szénhidr.92,4 g fehérje 23,1 g cukor 0,5 g zsír 72,3 g só 7,7 g	Csontleves Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér Túró rúdi <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 1040 kcal szénhidr.118,3 g fehérje 50,2 g cukor 0,5 g zsír 37,6 g só 5,7 g	Burgonyaleves tejfölös Milánói spagetti Alma <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 1053 kcal szénhidr.122,2 g fehérje 43,1 g cukor 4,4 g zsír 39 g só 4,1 g	Daragaluska leves Vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 955 kcal szénhidr.111,1 g fehérje 38,7 g cukor 0,1 g zsír 36,2 g só 7,3 g	Gyros Párolt rizs Gyros saláta Ívólé <i>Allergének:</i> tej energia 710 kcal szénhidr.72,7 g fehérje 34,7 g cukor 0 g zsír 29 g só 6,5 g	Karfiollevés tejfölös Natúr halfilé Vajas burgonya Káposztasaláta Alma <i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, zeller energia 710 kcal szénhidr.88 g fehérje 35,6 g cukor 0,1 g zsír 20,3 g só 6 g
Uzsonna	Szalámis szendvics <i>Allergének:</i> glutén energia 237 kcal szénhidr.29,1 g fehérje 8,4 g cukor 0,1 g zsír 15,5 g só 1,5 g	Croissant <i>Allergének:</i> glutén energia 58 kcal szénhidr.7 g fehérje 0,8 g cukor 0 g zsír 3 g só 0,1 g	Zöldségkrémes szendvics <i>Allergének:</i> energia 0 kcal szénhidr.0 g fehérje 0 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g	Túrós batyu <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 94 kcal szénhidr.15,5 g fehérje 3,2 g cukor 0 g zsír 1,8 g só 0 g	Kocka sajt Magvas zsemle <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, tej energia 128 kcal szénhidr.19 g fehérje 4,3 g cukor 0 g zsír 3,7 g só 0,2 g	Ízes bukta <i>Allergének:</i> glutén energia 162 kcal szénhidr.28,3 g fehérje 3,8 g cukor 0 g zsír 3,1 g só 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!