

2018. november 12. – november 16.

Ált. Isk.46 .hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Szalámis szendvics <i>Allergének:</i> glutén energia 319 kcal szénhidr.49,5 g fehérje 8,4 g cukor 20,1 g zsír 15,6 g só 1,5 g	Tej Müzli reggeliző pehely <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 266 kcal szénhidr.45,4 g fehérje 10,9 g cukor 0 g zsír 3,7 g só 0 g	Csokis tej Briós <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások energia 269 kcal szénhidr.42,5 g fehérje 10,9 g cukor 15 g zsír 5,6 g só 0 g	Tea Csirkemell sonkás szendvics <i>Allergének:</i> glutén, szezámag energia 268 kcal szénhidr.37,7 g fehérje 9,4 g cukor 20 g zsír 8,7 g só 0 g	Tea Körözöttes szendvics <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 192 kcal szénhidr.38,1 g fehérje 9,4 g cukor 9 g zsír 5,3 g só 1,8 g
Ebéd A	Sajtkrémleves Debreceni sertéstokány Tésztaköret Csemege uborka Félbarna kenyér Alma <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások, zeller energia 1333 kcal szénhidr.118,7 g fehérje 46,5 g cukor 5,5 g zsír 70,5 g só 5,9 g	Vajgaluska leves Köményes sertés sült Vajas burgonya Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 942 kcal szénhidr.71,1 g fehérje 33,2 g cukor 0,4 g zsír 54 g só 7,3 g	Zöldborsó leves Harcapaprikás Galuska Körte <i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, tojások, zeller energia 836 kcal szénhidr.103,5 g fehérje 45,1 g cukor 2,1 g zsír 23,6 g só 7,3 g	Húsleves Főtt hús Pírtott dara 1/2 Gyümölcsmártás <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 869 kcal szénhidr.96,7 g fehérje 31,1 g cukor 23,4 g zsír 36,9 g só 3,8 g	Csókakói kolbászleves Mákos metélt Félbarna kenyér Alma <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller energia 1184 kcal szénhidr.163,7 g fehérje 40 g cukor 20 g zsír 36,9 g só 5 g
Ebéd B	Sajtkrémleves Kínai aprópecsenye Párolt rizs Alma <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások, zeller energia 832 kcal szénhidr.85,4 g fehérje 17,4 g cukor 5,5 g zsír 44,2 g só 4,9 g	Vajgaluska leves Húsgombóc hajdinás Sós burgonya 1/2 a. Paradicsommártás Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 1100 kcal szénhidr.142,9 g fehérje 34,4 g cukor 25,4 g zsír 38,5 g só 7,8 g	Zöldborsó leves Rizses hús Csemege uborka Körte <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 912 kcal szénhidr.113,4 g fehérje 32,5 g cukor 2,1 g zsír 33,2 g só 4,3 g	Húsleves Pulykapörkölt Burgonyafőzelék Félbarna kenyér Müzli szelet <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 1344 kcal szénhidr.176,3 g fehérje 45,2 g cukor 42,9 g zsír 45,7 g só 7 g	Csókakói kolbászleves Káposztás kocka Félbarna kenyér Alma <i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller energia 1041 kcal szénhidr.153,6 g fehérje 36,5 g cukor 15 g zsír 27,3 g só 6 g
Uzsonna	Magvas perec <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámag energia 99 kcal szénhidr.15,3 g fehérje 2,9 g cukor 0 g zsír 2,7 g só 0 g	Fahéjas csiga <i>Allergének:</i> glutén energia 67 kcal szénhidr.8 g fehérje 1 g cukor 0 g zsír 3,2 g só 0 g	Szalámis szendvics 7-14 <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	Diós búrkifli <i>Allergének:</i> energia 219 kcal szénhidr.22,6 g fehérje 3,7 g cukor 0 g zsír 12 g só 0 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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!