

2018. november 19. – november 23.

| Ált. Isk. 47 .hét | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|-------------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | Tejeskávé Kenőmájás szendvics <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, tej energia 246 kcal szénhidr.39,1 g fehérje 10,4 g cukor 12 g zsír 4,6 g só 0 g | Tea Virslis ketchup <i>Allergének:</i> glutén energia 576 kcal szénhidr.43,8 g fehérje 23,6 g cukor 8,9 g zsír 31,9 g só 0 g | Tea Túrókrémes kifli <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 198 kcal szénhidr.33,1 g fehérje 7,1 g cukor 27,4 g zsír 3,7 g só 1,9 g | Tej Tojáskrémes szendvics <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások energia 227 kcal szénhidr.40,9 g fehérje 14,1 g cukor 0,1 g zsír 6 g só 1,3 g | Tea Párizsis szendvics <i>Allergének:</i> glutén energia 343 kcal szénhidr.50,3 g fehérje 7,9 g cukor 20,3 g zsír 12,2 g só 1,6 g |
| | Ebéd A | Gyümölcsleves Fokhagymás aprópecsenye Főtt burgonya Vegyes vágott <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 735 kcal szénhidr.78,8 g fehérje 25,4 g cukor 16 g zsír 31,2 g só 6 g | Hamis gulyásleves Kínai édes-savanyú p.tokány Párolt rizs Körte <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 842 kcal szénhidr.104 g fehérje 31,9 g cukor 0 g zsír 29,7 g só 6,5 g | Zöldbableves zölds. Bolognai spagetti Alma <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 1013 kcal szénhidr.118,5 g fehérje 41,1 g cukor 8,7 g zsír 38,1 g só 5,3 g | Zabgaluska leves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Túró rúdi <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller energia 927 kcal szénhidr.98,9 g fehérje 34 g cukor 5 g zsír 41,1 g só 4 g |
| Ebéd B | | Gyümölcsleves Sült csirkecomb Zöldséges bulgur Vegyes vágott <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 741 kcal szénhidr.74,4 g fehérje 57,6 g cukor 12,1 g zsír 20,6 g só 4,3 g | Hamis gulyásleves Panírozott halszelet Párolt rizs Tartármártás <i>Allergének:</i> mustár, tej, tojások, zeller energia 1202 kcal szénhidr.113,1 g fehérje 29,6 g cukor 5,1 g zsír 66,3 g só 8,7 g | Zöldbableves zölds. Disznótoros Párolt káposzta Sós burgonya 1/2 a. Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller energia 1115 kcal szénhidr.126,2 g fehérje 39,5 g cukor 10,3 g zsír 45,2 g só 6,2 g | Zabgaluska leves Vagdalt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Túró rúdi <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller energia 1122 kcal szénhidr.122,3 g fehérje 38,1 g cukor 5 g zsír 50,3 g só 7,5 g |
| | Uzsonna | Kakaós csiga <i>Allergének:</i> glutén energia 128 kcal szénhidr.15,5 g fehérje 1,9 g cukor 0 g zsír 6,2 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 | 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 | Kifli Kocka sajt <i>Allergének:</i> glutén, tej energia 105 kcal szénhidr.13,3 g fehérje 3,5 g cukor 7,4 g zsír 3,9 g só 1,6 g |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!