

## 2018. november 26. – december 1.

Ált. Isk. 48 .hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
<b>Tízórai</b>	<p style="text-align: center;">Tea Sonkás szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag</p> <p>energia 259 kcal    szénhidr.38,9 g fehérje 8 g        cukor 20 g zsír 7,8 g         só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Tej Húskrémés szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezámmag, tej, tojások</p> <p>energia 354 kcal    szénhidr.30,4 g fehérje 18,1 g        cukor 0,1 g zsír 16,7 g         só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Kakaó Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> földimogyoró, glutén, tej, tojások</p> <p>energia 393 kcal    szénhidr.70,7 g fehérje 14,4 g        cukor 20 g zsír 5,1 g            só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Tejeskávé Felvágottas szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 354 kcal    szénhidr.38,2 g fehérje 13,8 g        cukor 19,4 g zsír 15,5 g         só 1,4 g</p>	<p style="text-align: center;">Tea Vajkrémés szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, tej</p> <p>energia 246 kcal    szénhidr.39 g fehérje 3,5 g        cukor 20 g zsír 8,3 g            só 0,1 g</p>	<p style="text-align: center;">Tej Ökörzem</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 115 kcal    szénhidr.12,2 g fehérje 7,8 g        cukor 0 g zsír 3,5 g            só 0 g</p>
<b>Ebéd A</b>	<p style="text-align: center;">Csontleves Vadas spagetti Tésztaköret Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1205 kcal    szénhidr.188,3 g fehérje 51,1 g        cukor 5,6 g zsír 23,3 g            só 7,8 g</p>	<p style="text-align: center;">Karfiolleves zölds. Parasztos sertés karaj Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> zeller</p> <p>energia 468 kcal    szénhidr.78,9 g fehérje 11,2 g        cukor 0,1 g zsír 10,2 g            só 5,8 g</p>	<p style="text-align: center;">Paradicsomleves Halvagdalt Hagymás tört burgonya Ecetes almapaprika Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tojások, zeller</p> <p>energia 979 kcal    szénhidr.154,9 g fehérje 32 g         cukor 20 g zsír 20,8 g            só 8 g</p>	<p style="text-align: center;">Tarhonyaleves Sült krinolin Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 474 kcal    szénhidr.67,1 g fehérje 14,2 g        cukor 5 g zsír 14,3 g            só 4 g</p>	<p style="text-align: center;">Gulyásleves Tejbedara Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 853 kcal    szénhidr.128,2 g fehérje 33,2 g        cukor 37 g zsír 19,6 g            só 3 g</p>	<p style="text-align: center;">Húsleves Székelykáposzta Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 773 kcal    szénhidr.88,9 g fehérje 36,6 g        cukor 0,6 g zsír 27,8 g            só 2,1 g</p>
<b>Ebéd B</b>	<p style="text-align: center;">Csontleves Pásztortarhonya Káposztasaláta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 878 kcal    szénhidr.88,6 g fehérje 32,8 g        cukor 0,3 g zsír 40 g             só 5,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Karfiolleves zölds. Sertés pörkölt Tésztaköret Csemege uborka Kenyer félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 918 kcal    szénhidr.104,7 g fehérje 36,9 g        cukor 0,6 g zsír 35,7 g            só 8,9 g</p>	<p style="text-align: center;">Paradicsomleves Temesvári sertés tokány Párolt rizs Ecetes almapaprika Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, zeller</p> <p>energia 1045 kcal    szénhidr.135,9 g fehérje 29 g         cukor 20 g zsír 39,5 g            só 6 g</p>	<p style="text-align: center;">Tarhonyaleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék Csoki Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1026 kcal    szénhidr.106,8 g fehérje 54 g         cukor 0,6 g zsír 38,5 g            só 7,1 g</p>	<p style="text-align: center;">Gulyásleves Nutellás gombóc Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 901 kcal    szénhidr.159,3 g fehérje 33,3 g        cukor 20 g zsír 11,7 g            só 4,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Húsleves Tavaszi rizses hús Ecetes almapaprika Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 835 kcal    szénhidr.100,5 g fehérje 30,5 g        cukor 0,6 g zsír 31,1 g            só 3,1 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p style="text-align: center;">Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 128 kcal    szénhidr.15,5 g fehérje 1,9 g        cukor 0 g zsír 6,2 g            só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Kifli Gyümölcs joghurt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 143 kcal    szénhidr.25 g fehérje 4,7 g        cukor 7,4 g zsír 2,4 g            só 1,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Szalámis szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 237 kcal    szénhidr.29,1 g fehérje 8,4 g        cukor 0,1 g zsír 15,5 g            só 1,5 g</p>	<p style="text-align: center;">Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 94 kcal     szénhidr.15,5 g fehérje 3,2 g        cukor 0 g zsír 1,8 g            só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Perc</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag</p> <p>energia 99 kcal     szénhidr.15,2 g fehérje 2,8 g        cukor 0 g zsír 2,7 g            só 0 g</p>	<p style="text-align: center;">Sajtos szendvics</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 310 kcal    szénhidr.30 g fehérje 12,9 g        cukor 0,1 g zsír 14,9 g            só 0,9 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!