

ÉTLAP

2020.OKTÓBER 19-23

Iskola alsó	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Turista felvágott Teljes őrlésű zsemle (1) Paprika Citromos tea energia 481 kcal szénhidr.70,2 g fehérje 19,6 g cukor 0 g zsír 11,5 g só 2,3 g telített zsír 0 g	Kakaós csiga (1,3,6,7) Tej (7) energia 268 kcal szénhidr.36 g fehérje 10,9 g cukor 0 g zsír 8,1 g só 0 g telített zsír 0 g	Kolbászkrem (6,7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom Gyümölcs tea energia 278 kcal szénhidr.46,2 g fehérje 10,4 g cukor 0 g zsír 4,7 g só 0,4 g telített zsír 0,6 g	Briós (1,3,7) Kakaó (7) energia 286 kcal szénhidr.44,2 g fehérje 11,6 g cukor 0 g zsír 6,2 g só 0,4 g telített zsír 0 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g
Ebéd	Zelleres burgonyaleves (1,7,9) Csirkepaprikás (1,7) Kifőtt tészta (1,3) Alma energia 987 kcal szénhidr.126,7 g fehérje 47,2 g cukor 0 g zsír 18,6 g só 0,7 g telített zsír 1,5 g	Májgaluska leves (1,3) Lecsós sertésszelet Párolt rizs energia 833 kcal szénhidr.103,4 g fehérje 27 g cukor 0 g zsír 8,4 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Jókai bableves (1,3,7) Mákos metélt (1) Alma energia 899 kcal szénhidr.120,5 g fehérje 31,8 g cukor 0 g zsír 18,9 g só 1,1 g telített zsír 0 g	Zöldborsós húsgombóc leves (1,3) Spenót (1,7) Sós burgonya Főtt tojás (3) Teljes őrlésű kenyér (1) energia 811 kcal szénhidr.88,2 g fehérje 35,3 g cukor 0 g zsír 17,4 g só 0,4 g telített zsír 0 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g
Uzsonna	Majonézes szárnyaskrém Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom energia 285 kcal szénhidr.40,2 g fehérje 11,1 g cukor 0 g zsír 8 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Margarin (7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paprika energia 421 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 8,1 g cukor 0 g zsír 24,5 g só 0,1 g telített zsír 9 g	Joghurt (7) energia 74 kcal szénhidr.10,3 g fehérje 5 g cukor 0 g zsír 2 g só 0 g telített zsír 0 g	Mini jam Vajas kifli (1,7) energia 305 kcal szénhidr.71,6 g fehérje 1,5 g cukor 0 g zsír 0,5 g só 0,4 g telített zsír 0 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g

Allergének: 1-glutén, 2-rák, 3-tojások, 4-hal, 5-földimogyoró, 6-szójabab, 7-Tej, 8-diófélék, 9-zeller, 10-mustár, 11-szezám, 12-kén-dioxid, 13-csillagfűrt, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!