

ÉTLAP

2020.NOVEMBER 2-6

Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Fonott kalács (1,3, 7) Margarin (7) Kakaó</p> <p>energia 585 kcal szénhidr.54,6 g fehérje 15,4 g cukor 0 g zsír 32,1 g só 0,2 g telített zsír 9 g</p>	<p>Zala felvágott Teljes őrlésű zsemle (1,7) Paprika Citromos tea</p> <p>energia 428 kcal szénhidr.70,3 g fehérje 15,2 g cukor 0 g zsír 7,7 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborkás, hagymás túrókrém (7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom Gyümölcs tea</p> <p>energia 271 kcal szénhidr.47,8 g fehérje 11,9 g cukor 0 g zsír 2,5 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Gabonagolyó (1) Tej (7)</p> <p>energia 295 kcal szénhidr.46,3 g fehérje 14,5 g cukor 0 g zsír 4,8 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kenőmájas Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom Citromos tea</p> <p>energia 360 kcal szénhidr.52 g fehérje 12,9 g cukor 0 g zsír 9,2 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>
Ebéd	<p>Piros karalábé leves vajasgaluskával (1,3,7) Zöldbab főzelék (1,7) Fasírozott pogácsa (1,3) Teljes őrlésű kenyér (1) Alma</p> <p>energia 908 kcal szénhidr.122,8 g fehérje 34,4 g cukor 0 g zsír 10,3 g só 0,6 g telített zsír 0,6 g</p>	<p>Becsínált leves (1,3) Aranygaluska (1,3,7,8) Vaniliasodó (3,7)</p> <p>energia 1124 kcal szénhidr.123,7 g fehérje 48,8 g cukor 0 g zsír 31,8 g só 0,3 g telített zsír 1,2 g</p>	<p>Baconos-tökmagos sütitők krémleves (1,7) Csirkemájrizottó Csemege uborka</p> <p>energia 1036 kcal szénhidr.118,9 g fehérje 42,7 g cukor 0 g zsír 27 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Csontleves (1,3) Székelykáposzta (1,7) Teljes őrlésű kenyér (1) Alma</p> <p>energia 578 kcal szénhidr.81,9 g fehérje 21,7 g cukor 0 g zsír 5,1 g só 0,3 g telített zsír 0 g</p>	<p>Fahéjas szilva leves (1,7) Vadász ragu Burgonyakrokkett Ecetes paprika</p> <p>energia 943 kcal szénhidr.102,2 g fehérje 33,4 g cukor 0 g zsír 37 g só 0,2 g telített zsír 0 g</p>
Uzsonna	<p>Pulykasonka Zsemle (1) Paprika</p> <p>energia 317 kcal szénhidr.57,5 g fehérje 15,8 g cukor 0 g zsír 2,1 g só 1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Sajtkrém (7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p>energia 277 kcal szénhidr.39,6 g fehérje 12,1 g cukor 0 g zsír 7 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Vajas,lekváros kenyér (1,7)</p> <p>energia 261 kcal szénhidr.38,5 g fehérje 6 g cukor 0 g zsír 8,5 g só 0,1 g telített zsír 3 g</p>	<p>Párizsi (6) Szezámos zsemle Paprika</p> <p>energia 361 kcal szénhidr.57,5 g fehérje 14 g cukor 0 g zsír 7,7 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Ökörszem (1,3,7)</p> <p>energia 540 kcal szénhidr.45 g fehérje 20 g cukor 0 g zsír 29,4 g só 0 g telített zsír 0 g</p>

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!