

ÉTLAP

2020.NOVEMBER 16-20

Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Bécsi felvágott (6) Szezámós zsemle (1,7,11) Paprika Citromos tea</p> <p>energia 425 kcal szénhidr.70,2 g fehérje 15,4 g cukor 0 g zsír 7,4 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kakaós csiga (1,3,7) Tej (7)</p> <p>energia 268 kcal szénhidr.36 g fehérje 10,9 g cukor 0 g zsír 8,1 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Körözött (7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom Gyümölcs tea</p> <p>energia 295 kcal szénhidr.47,6 g fehérje 12,3 g cukor 0 g zsír 4,9 g só 0,1 g telített zsír 1,5 g</p>	<p>Árpás stangli (1,7,11) Tejeskávé (7)</p> <p>energia 223 kcal szénhidr.34,4 g fehérje 10,4 g cukor 0 g zsír 4,2 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Túrista felvágott Teljes őrlésű zsemle (1) Paprika Citromos tea</p> <p>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</p>
Ebéd	<p>Zöldbab leves (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Alma</p> <p>energia 1021 kcal szénhidr.152,8 g fehérje 44,6 g cukor 0 g zsír 11,9 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>	<p>Brokkolikrém leves (1,7) Levesgyöngy Zöldborsós sertésszelet (1) Párolt rizs</p> <p>energia 906 kcal szénhidr.128,6 g fehérje 31,4 g cukor 0 g zsír 9,3 g só 0,1 g telített zsír 0,8 g</p>	<p>Májgaluska leves (1,3) Tökfőzelék (1,7) Vagdalt szelet (1,3) Teljes őrlésű kenyér (1) Alma</p> <p>energia 784 kcal szénhidr.84,2 g fehérje 39,6 g cukor 0 g zsír 19,1 g só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tejfölös karfiollevés (1,7) Rakott burgonya (3,6,7) Csemege uborka</p> <p>energia 822 kcal szénhidr.83,4 g fehérje 38,3 g cukor 0 g zsír 27,3 g só 2,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Csicseriborsó leves (1,3) Gyümölcsmártás (1,7) Sült csirke Pírtott morzsa (1)</p> <p>energia 844 kcal szénhidr.110,2 g fehérje 37,3 g cukor 0 g zsír 13 g só 1,1 g telített zsír 0 g</p>
Uzsonna	<p>Vajas, mézes kenyér (1,7,8)</p> <p>energia 290 kcal szénhidr.30,8 g fehérje 7,8 g cukor 0 g zsír 14,2 g só 0,1 g telített zsír 3 g</p>	<p>Banán</p> <p>energia 168 kcal szénhidr.38,7 g fehérje 2,1 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Gépsonka Hosszú zsemle (1,7) Paprika</p> <p>energia 336 kcal szénhidr.57,6 g fehérje 17,9 g cukor 0 g zsír 3,4 g só 1,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Paradicsom Vajas sajtos kenyér (1,7)</p> <p>energia 353 kcal szénhidr.44,5 g fehérje 10,3 g cukor 0 g zsír 13,7 g só 0,6 g telített zsír 4,5 g</p>	<p>Puding</p> <p>energia 74 kcal szénhidr.10,3 g fehérje 3,5 g cukor 0 g zsír 2 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-csillagfürt, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!