

2020.NOVEMBER 30 - DECEMBER 4

Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zala felvágott Teljes őrlésű zsemle (1,7) Paprika Gyümölcs tea energia 398 kcal szénhidr.64,7 g fehérje 15 g cukor 0 g zsír 7,7 g só 0,9 g telített zsír 0 g	Kakaós kalács (1,3,6,7) Kakaó (7) energia 364 kcal szénhidr.54,5 g fehérje 15,3 g cukor 0 g zsír 8,4 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Sertés Pick párizsi (6) Teljes őrlésű zsemle (1,7) Paprika Citromos tea energia 423 kcal szénhidr.70,1 g fehérje 14,1 g cukor 0 g zsír 7,7 g só 0,9 g telített zsír 0 g	Sajtos rúd (1,7) Tej (7) energia 163 kcal szénhidr.20,4 g fehérje 9,6 g cukor 0 g zsír 4,3 g só 0,4 g telített zsír 0 g	Margarin (7) Teljes őrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika Gyümölcs tea energia 453 kcal szénhidr.45,9 g fehérje 8,1 g cukor 0 g zsír 24,5 g só 0,1 g telített zsír 9 g
Ebéd	Zöldborsó leves 3 (1,3) Tarhonya (1,3) Sertéspörkölt Cékla energia 869 kcal szénhidr.102,7 g fehérje 49,3 g cukor 0 g zsír 10,1 g só 0,9 g telített zsír 0 g	Daragaluska leves (1,3) Szárzabab főzelék (1,7) Sült kolbász (6) Teljes őrlésű kenyér (1) energia 818 kcal szénhidr.76,5 g fehérje 33,4 g cukor 0 g zsír 29,1 g só 2,2 g telített zsír 0 g	Palóc leves (1,3,7) Darás metélt (1) Alma energia 1030 kcal szénhidr.173,9 g fehérje 34,2 g cukor 0 g zsír 8,2 g só 0,7 g telített zsír 0 g	Zöldségkrém leves (1,7) Laci pecsenye (1) Petrezselymes burgonya Ecetes paprika energia 748 kcal szénhidr.91,2 g fehérje 24,7 g cukor 0 g zsír 7 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Hajdina gombóc leves (1,3) Rántott sajt(1,3) Párolt rizs Tartár mártás (3,7) energia 690 kcal szénhidr.93,8 g fehérje 17,2 g cukor 0 g zsír 11,9 g só 0,2 g telített zsír 0 g
Uzsonna	Zsíroskenyér (1) Zöldhagyma energia 198 kcal szénhidr.29,6 g fehérje 6 g cukor 0 g zsír 5,6 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Uzsonnakrém (3,6,7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paprika energia 379 kcal szénhidr.47,7 g fehérje 17,2 g cukor 0 g zsír 12,1 g só 0,5 g telített zsír 0,9 g	Kefir poharas 3 (7) Kifli (1,7) energia 72 kcal szénhidr.11,7 g fehérje 4,5 g cukor 0 g zsír 0,6 g só 0,4 g telített zsír 0 g	Vajas,mézes kenyér (1,7,8) 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	Tönkölyös pogácsa (1,7,11) energia 65 kcal szénhidr.10,2 g fehérje 1,9 g cukor 0 g zsír 1,6 g só 0,1 g telített zsír 0 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-csillagfürt, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!