

# ÉTLAP

## 2021.JANUÁR 11-15

Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Kakaós kalács (1,3,7) Kakaó (7)</p> <p>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</p>	<p>Soproni felvágott (6) Szezámós zsemle Uborka Citromos tea</p> <p>energia 459 kcal      szénhidr.70,1 g fehérje 14,5 g      cukor 0 g zsír 11,5 g      só 1,3 g telített zsír 0 g</p>	<p>Párizsi krém (6,7) Kenyér magvas (1,6,11) Paprika Gyümölcs tea</p> <p>energia 343 kcal      szénhidr.45 g fehérje 8,8 g      cukor 0 g zsír 12,9 g      só 0,4 g telített zsír 3 g</p>	<p>Sajtos rúd (1,7) Tejeskávé (7)</p> <p>energia 203 kcal      szénhidr.30,3 g fehérje 9,6 g      cukor 0 g zsír 4,3 g      só 0,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Hot-dog (1,6,7) Citromos tea</p> <p>energia 421 kcal      szénhidr.44,4 g fehérje 16,9 g      cukor 0 g zsír 17,3 g      só 4,4 g telített zsír 0 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldségkrém leves (1,7) Levesgyöngy Csirkepörkölt Tarhonya (1,3) Csemege uborka</p> <p>energia 860 kcal      szénhidr.97,2 g fehérje 47,1 g      cukor 0 g zsír 12,4 g      só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves (1,7,9) Tököfőzelék (1,7) Vagdalt szelet (1,3) Teljes őrlésű kenyér (1) Alma</p> <p>energia 788 kcal      szénhidr.101,8 g fehérje 36,9 g      cukor 0 g zsír 17,6 g      só 0,5 g telített zsír 1,5 g</p>	<p>Jókai bableves (1,3,7) Káposztás kocka (1) Gyümölcs</p> <p>energia 836 kcal      szénhidr.122,4 g fehérje 30,7 g      cukor 0 g zsír 12,2 g      só 1,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tárkonyos gombaleves (1,3,7) Rántott sertésszelet (1,3) Rizi-bizi Vegyes vágott</p> <p>energia 909 kcal      szénhidr.139,3 g fehérje 36,9 g      cukor 0 g zsír 9,7 g      só 0,5 g telített zsír 0 g</p>	<p>Karfiollevés (1,3) Spenót (1,7) Főtt burgonya Főtt tojás (3) Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 786 kcal      szénhidr.88,2 g fehérje 31,9 g      cukor 0 g zsír 16,3 g      só 0,4 g telített zsír 0 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Turista felvágott Teljes őrlésű zsemle (1,7) Paprika</p> <p>energia 419 kcal      szénhidr.57,6 g fehérje 19,5 g      cukor 0 g zsír 11,5 g      só 2,3 g telített zsír 0 g</p>	<p>Vajas sajtos kenyér (1,7) Paradicsom</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>	<p>Kolbászkrém (6,7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paprika</p> <p>energia 200 kcal      szénhidr.38,9 g fehérje 8 g      cukor 0 g zsír 0,8 g      só 0,4 g telített zsír 0,6 g</p>	<p>Tönkölyös pogácsa (1,7,11)</p> <p>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</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!