

# ÉTLAP

2021.JANUÁR 25-29

Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Sertés Pick párizsi (6) Teljes őrlésű zsemle (1,7) Paprika Gyümölcslé  energia 378 kcal      szénhidr.60,9 g fehérje 14,3 g      cukor 0 g zsír 7,7 g      só 0,9 g telített zsír 0 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	Pizza (1,7) Gyümölcs tea  energia 497 kcal      szénhidr.83,2 g fehérje 15,2 g      cukor 0 g zsír 5,7 g      só 0,5 g telített zsír 0 g	Rákóczi szalámi Teljes őrlésű kenyér (1) Uborka Citromos tea  energia 588 kcal      szénhidr.51,5 g fehérje 13,3 g      cukor 0 g zsír 33,7 g      só 0,9 g telített zsír 9 g	Fonott kalács (1,3,7) Margarin (7) Tejescávé (7)  energia 577 kcal      szénhidr.52,6 g fehérje 15,4 g      cukor 0 g zsír 32,1 g      só 0,3 g telített zsír 9 g
<b>Ebéd</b>	Paradicsom leves (1,3,9) Borsostokány (1) Tarhonya (1,3) Cékla (12)  energia 815 kcal      szénhidr.117,4 g fehérje 28 g      cukor 0 g zsír 7,8 g      só 0,8 g telített zsír 0 g	Reszelt tésztaleves (1,3,9) Zöldborsó főzelék (1,7) Stefánia vagdalt (1,3) Teljes őrlésű kenyér (1) Alma  energia 865 kcal      szénhidr.102,7 g fehérje 46,8 g      cukor 0 g zsír 18,7 g      só 0,7 g telített zsír 0 g	Lestyános csorba leves húsgombóccal (1,3,7,9) Reszelt máj Tört burgonya Csemege uborka (12)  energia 612 kcal      szénhidr.56,3 g fehérje 32,5 g      cukor 0 g zsír 9,9 g      só 1 g telített zsír 0 g	Húsleves (1,3) Vadas mártás (1,7,10) Kifőtt tészta (1,3) Alma  energia 840 kcal      szénhidr.127,1 g fehérje 30,3 g      cukor 0 g zsír 9,7 g      só 0,8 g telített zsír 0 g	Tejfölös bableves (1,7) Rántott hal (1,3,4) Párolt rizs Tartármártás (7)  energia 983 kcal      szénhidr.124,5 g fehérje 47,8 g      cukor 0 g zsír 22,1 g      só 0,8 g telített zsír 0 g
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcsös túrókrém (7) Teljes őrlésű kenyér (1)  energia 247 kcal      szénhidr.45,9 g fehérje 12,2 g      cukor 0 g zsír 1 g      só 0,1 g telített zsír 0 g	Gépsonka Hosszú zsemle (1,7) Jégcsap retek  energia 335 kcal      szénhidr.57,4 g fehérje 17,9 g      cukor 0 g zsír 3,4 g      só 1,1 g telített zsír 0 g	Magyaros vajkrém Teljes őrlésű kenyér (1,7) Paprika  energia 209 kcal      szénhidr.29,6 g fehérje 6,4 g      cukor 0 g zsír 6,6 g      só 0 g telített zsír 0 g	Tojáskrém (3,7) Kenyer rozsos (1) Paradicsom  energia 358 kcal      szénhidr.31,2 g fehérje 13 g      cukor 0 g zsír 19 g      só 1 g telített zsír 4,5 g	Mini jam Teljes őrlésű kifli (1)  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

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!