

ÉTLAP

2021.FEBRUÁR 8-12

Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zala felvágott Teljes őrlésű zsemle (1,7) Paprika Citromos tea 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	Sajtos rúd (1,7) Tejeskávé (7) 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	Múzli Tej (7) energia 125 kcal szénhidr.13,3 g fehérje 8,5 g cukor 0 g zsír 3,8 g só 0 g telített zsír 0 g	Kolbászkрем (6,7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paprika Gyümölcs tea energia 232 kcal szénhidr.45,8 g fehérje 8 g cukor 0 g zsír 0,8 g só 0,4 g telített zsír 0,6 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g
Ebéd	Palóc leves (1,3,7) Diós metélt (1,8) Alma energia 1112 kcal szénhidr.161,2 g fehérje 35,5 g cukor 0 g zsír 22,1 g só 0,7 g telített zsír 0 g	Karalábé leves (1,3) Lecsós sertesszelet Bulgur (1) energia 691 kcal szénhidr.90,2 g fehérje 27,1 g cukor 0 g zsír 4,1 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Csontleves (1,3) Finomfőzelék (1,7) Pulykatallér (1,6,7) Teljes őrlésű kenyér (1) energia 807 kcal szénhidr.67,7 g fehérje 31 g cukor 0 g zsír 32,1 g só 0,3 g telített zsír 0 g	Fokhagymás metélt leves (1,3) Rakott káposzta (7) Alma energia 539 kcal szénhidr.62,7 g fehérje 16,4 g cukor 0 g zsír 8 g só 0 g telített zsír 0 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g
Uzsonna	Sajtkrém (7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom 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	Uzsonnakerém (3,6,7) Teljes őrlésű kenyér (1) Uborka energia 346 kcal szénhidr.45,2 g fehérje 15,8 g cukor 0 g zsír 10,3 g só 0,4 g telített zsír 0,9 g	Baromfi párizsi (6) Szezámós zsemle 1,3,7) Paprika energia 361 kcal szénhidr.57,5 g fehérje 14 g cukor 0 g zsír 7,7 g só 0 g telített zsír 0 g	Puding (7) energia 74 kcal szénhidr.10,3 g fehérje 3,5 g cukor 0 g zsír 2 g só 0 g telített zsír 0 g	energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír 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!