

## 2021.FEBRUÁR 22-26

Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Baromfi párizsi Teljes őrlésű zsemle (1) Paprika Citromos tea</p> <p>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</p>	<p>Sós perec (1,7) Tej (7)</p> <p>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</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>Citromos tea Zala felvágott Vizes zsemle (1) Jégcsap retek</p> <p>energia 427 kcal    szénhidr.70,2 g fehérje 15,1 g    cukor 0 g zsír 7,7 g    só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Gabonagyolyó (1) Tej (7)</p> <p>energia 295 kcal    szénhidr.46,3 g fehérje 14,5 g    cukor 0 g zsír 4,8 g    só 0 g telített zsír 0 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Karfiolleves (1,3) Spagetti Bolognai (1,3,7) Alma</p> <p>energia 794 kcal    szénhidr.117 g fehérje 29,5 g    cukor 0 g zsír 5,3 g    só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Brokkoli krémleves (1,7) Zsemlekocka (1) Csirkemáj rizottó Vegyes savanyúság</p> <p>energia 876 kcal    szénhidr.126,6 g fehérje 41,3 g    cukor 0 g zsír 10,8 g    só 0,8 g telített zsír 0,8 g</p>	<p>Hajdina gombóc leves (1,3) Kelkáposzta főzelék (1) Sertéspörkölt Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 801 kcal    szénhidr.102,8 g fehérje 32,6 g    cukor 0 g zsír 7,3 g    só 0,3 g telített zsír 0 g</p>	<p>Piros karalábé leves vajas galuskával (1,3,7) Mozzarella rakott zöldbab sajtmártással (1,7) Alma</p> <p>energia 804 kcal    szénhidr.97 g fehérje 33,8 g    cukor 0 g zsír 15,6 g    só 0,8 g telített zsír 1,2 g</p>	<p>Csicskeriborsó leves (1,3) Gránátos kocka (1) Csemege uborka (12)</p> <p>energia 820 kcal    szénhidr.129,1 g fehérje 21,9 g    cukor 0 g zsír 3,4 g    só 0,6 g telített zsír 0 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Vajas, lekváros kenyér (1,7)</p> <p>energia 261 kcal    szénhidr.38,5 g fehérje 6 g    cukor 0 g zsír 8,5 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>Pulykasonka Vizes zsemle (1) Paprika</p> <p>energia 317 kcal    szénhidr.57,5 g fehérje 15,8 g    cukor 0 g zsír 2,1 g    só 1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Vajas kenyér, főtt tojás (1,3,7)</p> <p>energia 323 kcal    szénhidr.29,2 g fehérje 14 g    cukor 0 g zsír 15,7 g    só 0,2 g telített zsír 3 g</p>	<p>Kocka sajt (7) Teljes őrlésű kifli (1)</p> <p>energia 348 kcal    szénhidr.9,1 g fehérje 17,8 g    cukor 0 g zsír 25,5 g    só 0,4 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-csilagfűrt, 14-puhatestűek  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!