

# ÉTLAP

## 2021.MÁRCIUS 1-5

Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Kenőmájás Teljes őrlésű kenyér (1) Paprika Citromos tea</p> <p>energia 359 kcal    szénhidr.51,6 g fehérje 12,9 g    cukor 0 g zsír 9,2 g    só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Briós (1,3,7) Tej (7)</p> <p>energia 238 kcal    szénhidr.32,3 g fehérje 11,6 g    cukor 0 g zsír 6,2 g    só 0,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Gépsonka Teljes őrlésű zsemle (1) Retek Gyümölcs tea</p> <p>energia 367 kcal    szénhidr.64,4 g fehérje 17,9 g    cukor 0 g zsír 3,4 g    só 1,3 g telített zsír 0 g</p>	<p>Fatörzs (1,3, 7) Kakaó (7)</p> <p>energia 316 kcal    szénhidr.47,9 g fehérje 10,9 g    cukor 0 g zsír 8,1 g    só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Vajas sajtos teljes őrlésű kenyér (1,7) Uborka Citromos tea</p> <p>energia 412 kcal    szénhidr.56,7 g fehérje 10,4 g    cukor 0 g zsír 13,7 g    só 0,6 g telített zsír 4,5 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Reszelt tésztaleves (1,3,9) Lencsefőzelék (1,7) Füstölt, főtt hús Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 845 kcal    szénhidr.92,7 g fehérje 46 g    cukor 0 g zsír 21,3 g    só 0,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Fokhagymakrém leves (1,7) Levesgyöngy Borsostokány (1) Tarhonya (1,3) Vegyes savanyúság</p> <p>energia 771 kcal    szénhidr.106,8 g fehérje 28,4 g    cukor 0 g zsír 12,5 g    só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Rántott sertésszelet (1,3) Petrezselymes burgonya Cékla</p> <p>energia 785 kcal    szénhidr.116,7 g fehérje 30,3 g    cukor 0 g zsír 7,7 g    só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Csontleves (1,3) Tökfőzelék (1,7) Fasírozott pogácsa (1,3) Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 631 kcal    szénhidr.84,4 g fehérje 26,2 g    cukor 0 g zsír 7,9 g    só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1,3) Mákos guba (1,7) Alma</p> <p>energia 911 kcal    szénhidr.110,9 g fehérje 24,6 g    cukor 0 g zsír 18,8 g    só 0,9 g telített zsír 0 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Turista felvágott Szezámos zsemle Uborka</p> <p>energia 418 kcal    szénhidr.57,4 g fehérje 19,5 g    cukor 0 g zsír 11,5 g    só 1,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tojássaláta (3,7,10) Kifli (1,7)</p> <p>energia 348 kcal    szénhidr.9,6 g fehérje 22,5 g    cukor 0 g zsír 23,2 g    só 0,7 g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborkás, hagymás túrókrém (7) Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 235 kcal    szénhidr.40 g fehérje 11,7 g    cukor 0 g zsír 2,5 g    só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Rákóczi szalámi Margarin (7) Vizes zsemle (1) Paprika</p> <p>energia 606 kcal    szénhidr.57,6 g fehérje 14,7 g    cukor 0 g zsír 33,7 g    só 1,5 g telített zsír 9 g</p>	<p>Joghurt (7)</p> <p>energia 74 kcal    szénhidr.10,3 g fehérje 5 g    cukor 0 g zsír 2 g    só 0 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!