

ÉTLAP

2021.MÁRCIUS 8-12

Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Kakaós csiga (1,3,7) Tej (7)</p> <p>energia 268 kcal szénhidr.36 g fehérje 10,9 g cukor 0 g zsír 8,1 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Pulykasonka Vizes zsemle (1) Uborka Citromos tea</p> <p>energia 378 kcal szénhidr.70,1 g fehérje 16 g cukor 0 g zsír 2,1 g só 1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kolbászkrém (6,7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom Gyümölcs tea</p> <p>energia 233 kcal szénhidr.46,2 g fehérje 8 g cukor 0 g zsír 0,8 g só 0,4 g telített zsír 0,6 g</p>	<p>Magvas 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>Magyaros vajkrém (7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paprika Citromos tea</p> <p>energia 271 kcal szénhidr.42,2 g fehérje 6,6 g cukor 0 g zsír 6,6 g só 0 g telített zsír 0 g</p>
Ebéd	<p>Májgaluska leves (1,3) Gyümölcsmártás (1,7) Sült csirke Pírtott morzsa (1)</p> <p>energia 906 kcal szénhidr.110 g fehérje 42,2 g cukor 0 g zsír 18,6 g só 1,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Paradicsomos káposzta (1) Köményes kifli (1,3,7) Alma</p> <p>energia 864 kcal szénhidr.128,3 g fehérje 27,7 g cukor 0 g zsír 10,5 g só 0,1 g telített zsír 1,6 g</p>	<p>Zöldbab leves (1,3) Natur csirkemell (1) Csőben sült zöldség (1,3,7) Alma</p> <p>energia 1047 kcal szénhidr.91,7 g fehérje 74,8 g cukor 0 g zsír 14,1 g só 0,4 g telített zsír 1,8 g</p>	<p>Tejfölös karfiollevés (1,7) Bácskai rizseshús Csemege uborka</p> <p>energia 635 kcal szénhidr.90,9 g fehérje 19,5 g cukor 0 g zsír 4,6 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Gombaleves (1,3) Spenót (1,7) Főtt burgonya Főtt tojás (3) Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 793 kcal szénhidr.89,8 g fehérje 32,1 g cukor 0 g zsír 16,2 g só 0,4 g telített zsír 0 g</p>
Uzsonna	<p>Soproni felvágott Teljes őrlésű kenyér (1) Paprika</p> <p>energia 320 kcal szénhidr.39 g fehérje 12,8 g cukor 0 g zsír 11,6 g só 1,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Gyümölcsös túrókrém (7) Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>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</p>	<p>Kefir poharas 3 (7) Kifli (1,7)</p> <p>energia 72 kcal szénhidr.11,7 g fehérje 4,5 g cukor 0 g zsír 0,6 g só 0,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Zsíros kenyér (1) Zöldhagyma</p> <p>energia 198 kcal szénhidr.29,6 g fehérje 6 g cukor 0 g zsír 5,6 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Mini jam Kifli (1,7)</p> <p>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</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!