

ÉTLAP

2020.SZEPTEMBER 7-11

Iskola alsó	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Rákóczi szalámi, margarin (7) Zsemle (1) Paprika Citromos tea energia 504 kcal szénhidr.67,1 g fehérje 16,2 g cukor 0,2 g zsír 18,3 g só 2,9 g telített zsír 1,8 g	Sajtos rudacska (1,7) Tejeskávé (7) energia 194 kcal szénhidr.21,7 g fehérje 8,5 g cukor 0 g zsír 7,5 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Körözött (7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom Gyümölcslé energia 303 kcal szénhidr.49,2 g fehérje 11,9 g cukor 0 g zsír 4,8 g só 0 g telített zsír 1,5 g	Briós (1,3,7) Tej (7) energia 271 kcal szénhidr.31,8 g fehérje 11,6 g cukor 0 g zsír 9,9 g só 0 g telített zsír 0 g	Felvágott Paprika Zsemle (1) Gyümölcs tea energia 321 kcal szénhidr.67,5 g fehérje 10 g cukor 0 g zsír 0,9 g só 1,6 g telített zsír 0 g
Ebéd	Zöldborsó leves (1,3) Tökfőzelék (1,7) Vagdalszelet (1,3) Teljes őrlésű kenyér (1) Alma energia 695 kcal szénhidr.94,3 g fehérje 30,5 g cukor 0 g zsír 9,4 g só 0,7 g telített zsír 0 g	Brokkolikrém leves (1,7) Levesgyöngy (1) Laci pecsenye (1) Petrezselymes burgonya Csemege uborka (12) energia 583 kcal szénhidr.78,5 g fehérje 25,2 g cukor 0 g zsír 7,4 g só 0,3 g telített zsír 0 g	Fokhagymás metélt leves (1,3) Csirkepaprikás (1,7) Kifőtt tészta (1,3) Alma energia 985 kcal szénhidr.100,1 g fehérje 56,6 g cukor 0 g zsír 16,8 g só 0,6 g telített zsír 0 g	Tejfölös bableves (1,7) Rántott hal (1,3,4) Párolt rizs Tartár mártás (3,7,10) energia 881 kcal szénhidr.108,7 g fehérje 40,4 g cukor 0 g zsír 19,2 g só 0,5 g telített zsír 0 g	Májgaluska leves (1,3) Székelykáposzta (1,7,12) Teljes őrlésű kenyér (1) energia 543 kcal szénhidr.64,4 g fehérje 23,8 g cukor 0 g zsír 9,1 g só 0,1 g telített zsír 0 g
Uzsonna	Vajas, sajtos kenyér (1,7) Paradicsom energia 254 kcal szénhidr.43,6 g fehérje 10 g cukor 0,1 g zsír 3,8 g só 0,6 g telített zsír 0,6 g	Banán 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	Felvágott Teljes őrlésű zsemle (1) Paprika energia 285 kcal szénhidr.58,5 g fehérje 10 g cukor 0 g zsír 0,9 g só 1,6 g telített zsír 0 g	Kolbászkrém Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom energia 196 kcal szénhidr.30,8 g fehérje 6,4 g cukor 0 g zsír 4,7 g só 0,7 g telített zsír 1,5 g	Kocka sajt (7) Kifli (1,7) energia 618 kcal szénhidr.60,2 g fehérje 26,9 g cukor 0 g zsír 27,5 g só 2,8 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!