

ÉTLAP

2020.SZEPTEMBER 21-25

Iskola alsó	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Fonott kalács (1,3,7) Margarin (7) Kakaó (7) energia 585 kcal szénhidr.54,6 g fehérje 15,4 g cukor 0 g zsír 32,1 g só 0,2 g telített zsír 9 g	Soproni felvágott (6) Teljes őrlésű zsemle (1,7) Paprika Gyümölcs tea energia 430 kcal szénhidr.64,5 g fehérje 14,4 g cukor 0 g zsír 11,5 g só 2,2 g telített zsír 0 g	Gabonagolyó (1) Tej (7) 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	Bundáskenyér (1,3) Citromos tea energia 379 kcal szénhidr.42,1 g fehérje 19,5 g cukor 0 g zsír 12,6 g só 0,3 g telített zsír 0 g	Turista felvágott Teljes őrlésű kenyér (1) Paprika Gyümölcslé energia 357 kcal szénhidr.42,4 g fehérje 18,2 g cukor 0 g zsír 11,6 g só 1,4 g telített zsír 0 g
Ebéd	Reszelt tésztaleves (1,3,9) Sárgaborsó főzelék (1,7) Sült kolbász (6) Teljes őrlésű kenyér (1) Szőlő energia 922 kcal szénhidr.108,2 g fehérje 34,6 g cukor 0 g zsír 23,4 g só 2,2 g telített zsír 0 g	Gombakrém leves (1,7) Ananászos csirkemell (1,7) Párolt rizs energia 665 kcal szénhidr.78,8 g fehérje 38,7 g cukor 0 g zsír 6,9 g só 0,1 g telített zsír 0,6 g	Kelkáposzta leves (1) Darás metélt (1) energia 813 kcal szénhidr.133,8 g fehérje 30,3 g cukor 0 g zsír 4,8 g só 0,6 g telített zsír 0 g	Paradicsom leves (1,3,9) Brassói aprópecsenye (1) Hasábburgonya Vegyes savanyúság energia 730 kcal szénhidr.107,3 g fehérje 24,6 g cukor 0 g zsír 3,5 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Zöldséges árpagyöngy leves Rakott brokkoli (1,3,7) Körte energia 697 kcal szénhidr.92,2 g fehérje 24,5 g cukor 0 g zsír 8 g só 0,3 g telített zsír 0 g
Uzsonna	Májkrémes kenyér (1) Paradicsom energia 219 kcal szénhidr.30,2 g fehérje 10,1 g cukor 0 g zsír 5,7 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Vajas,lekváros kenyér (1,7) 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	Joghurt (7) Kifli (1,7) energia 112 kcal szénhidr.17,4 g fehérje 6,1 g cukor 0 g zsír 2,5 g só 0,4 g telített zsír 0 g	Bécsi felvágott (6) Teljes őrlésű zsemle (1,7) Paprika energia 364 kcal szénhidr.57,5 g fehérje 15,3 g cukor 0 g zsír 7,4 g só 0,9 g telített zsír 0 g	Mini méz Kifli (1,7) energia 338 kcal szénhidr.89,6 g fehérje 2,1 g cukor 0 g zsír 0,5 g só 0,4 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-csillagfürt, 14-puhatestűek
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!