

ÉTLAP

2021.ÁPRILIS 26-30

Iskola alsó	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Párizsi krém (7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paprika Citromos tea</p> <p>energia 387 kcal szénhidr.51,6 g fehérje 11,1 g cukor 0 g zsír 13 g só 0,3 g telített zsír 3 g</p>	<p>Magvas rúd (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>Paprikás szalámi Uborka 2 Zsemle (1) Gyümölcs tea</p> <p>energia 434 kcal szénhidr.64,4 g fehérje 15,7 g cukor 0 g zsír 11,4 g só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kakaós kalács (1,3,6,7) Kakaó (7)</p> <p>energia 364 kcal szénhidr.54,5 g fehérje 15,3 g cukor 0 g zsír 8,4 g só 0,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kolbászkрем (6,7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom Citromos tea</p> <p>energia 308 kcal szénhidr.51,9 g fehérje 10,5 g cukor 0 g zsír 4,7 g só 0,4 g telített zsír 0,6 g</p>
Ebéd	<p>Tavaszi zöldség leves (1) Csirkepaprikás (1,7) Kifőtt tészta (1,3)</p> <p>energia 830 kcal szénhidr.90,9 g fehérje 44,6 g cukor 0 g zsír 14,4 g só 0,6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Zelleres burgonyaleves (1,7,9) Óvári sertésszelet (1,7) Párolt rizs Alma</p> <p>energia 897 kcal szénhidr.125,8 g fehérje 30,6 g cukor 0 g zsír 8,7 g só 0,6 g telített zsír 1,5 g</p>	<p>Tojásos leves (1,3) Szárzabb főzelék (1,7) Sült kolbász (6) Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 814 kcal szénhidr.69,7 g fehérje 35,1 g cukor 0 g zsír 31,5 g só 2,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Sütőtök krémleves (1,7) Cigánypecsenye (1) Hasábburgonya Csemege uborka</p> <p>energia 1201 kcal szénhidr.122,4 g fehérje 34,2 g cukor 0 g zsír 55 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tárkonyos csirkeragu leves (1,7) Káposztás kocka (1) Alma</p> <p>energia 754 kcal szénhidr.112,4 g fehérje 36,8 g cukor 0 g zsír 4,9 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>
Uzsonna	<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>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>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>Margarin (7) Teljes őrlésű kenyér (1) Zöldhagyma</p> <p>energia 422 kcal szénhidr.39,3 g fehérje 8,1 g cukor 0 g zsír 24,5 g só 0,1 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!