

# ÉTLAP

## 2021.MÁJUS 3-7

Iskola alsó	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Kenőmájás Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom Citromos tea</p> <p>energia 360 kcal      szénhidr.52 g fehérje 12,9 g      cukor 0 g zsír 9,2 g      só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kakaós csiga (1,3,6,7) 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>Soproni felvágott Teljes őrlésű zsemle (1) Paprika Gyümölcs tea</p> <p>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</p>	<p>Árpás stangli Tej (7)</p> <p>energia 183 kcal      szénhidr.24,5 g fehérje 10,4 g      cukor 0 g zsír 4,2 g      só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Hamburger (1,7) Citromos tea</p> <p>energia 558 kcal      szénhidr.72,9 g fehérje 18,5 g      cukor 0 g zsír 19,3 g      só 0 g telített zsír 0 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Zöldbab leves (1,3) Majorannás tokány (1) Tarhonya (1,3) Csemege uborka</p> <p>energia 874 kcal      szénhidr.98,9 g fehérje 43,6 g      cukor 0 g zsír 14,9 g      só 0,8 g telített zsír 0 g</p>	<p>Lebbencsleves (1) Zöldborsó főzelék (1,7) Fasírozott pogácsa (1,3) Teljes őrlésű kenyér (1) Linzer (1,3,7)</p> <p>energia 1085 kcal      szénhidr.158,3 g fehérje 40,2 g      cukor 0 g zsír 18,3 g      só 0, 6 g telített zsír 0 g</p>	<p>Paradicsomos káposzta (1) Köményes kifli (1,3,7) Alma</p> <p>energia 863 kcal      szénhidr.128 g fehérje 27,7 g      cukor 0 g zsír 10,5 g      só 0,1 g telített zsír 1,6 g</p>	<p>Brokkolikrém leves (1,7) Levesgyöngy Töltött csirke (1,3) Párolt rizs mexikói zöldséggel</p> <p>energia 1077 kcal      szénhidr.139,7 g fehérje 58,1 g      cukor 0 g zsír 21 g      só 0,3 g telített zsír 2,4 g</p>	<p>Hajdina gombóc leves (1,3) Sóska (1,7) Főtt burgonya Főtt tojás (3) Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 813 kcal      szénhidr.91,5 g fehérje 35,9 g      cukor 0 g zsír 19,8 g      só 0,5 g telített zsír 0 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Vajas, sajtos kenyér (1,7) Uborka</p> <p>energia 351 kcal      szénhidr.44 g fehérje 10,3 g      cukor 0 g zsír 13,7 g      só 0,6 g telített zsír 4,5 g</p>	<p>Uzsonnakrém (3, 7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p>energia 381 kcal      szénhidr.48,1 g fehérje 17,2 g      cukor 0 g zsír 12,1 g      só 0,5 g telített zsír 0,9 g</p>	<p>Puding</p> <p>energia 74 kcal      szénhidr.10,3 g fehérje 3,5 g      cukor 0 g zsír 2 g      só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Vajas kenyér, főtt tojás (1,3,7) Paradicsom</p> <p>energia 328 kcal      szénhidr.30 g fehérje 14,2 g      cukor 0 g zsír 15,7 g      só 0,2 g telített zsír 3 g</p>	<p>Mini méz Finom kifli (1,7)</p> <p>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</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!