

ÉTLAP

2021.MÁJUS 10-14

Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Gabonagolyó (1) Tej (7)</p> <p>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</p>	<p>Pulykamell sonka Zsemle (1) Paprika Citromos tea</p> <p>energia 378 kcal szénhidr.70,2 g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 2,1 g só 1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém (7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom Gyümölcs tea</p> <p>energia 309 kcal szénhidr.46,6 g fehérje 12,1 g cukor 0 g zsír 7 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Fatörzs (1,3, 7) Kakaó (7)</p> <p>energia 316 kcal szénhidr.47,9 g fehérje 10,9 g cukor 0 g zsír 8,1 g só 0 g telített zsír 0 g</p>	<p>Bundáskenyér (1,3) Citromos tea</p> <p>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</p>
Ebéd	<p>Reszelt tésztaleves (1,3,9) Mustáros csirkemell (10) Kuskusz (1) Alma</p> <p>energia 683 kcal szénhidr.83,8 g fehérje 40,4 g cukor 0 g zsír 5,1 g só 0,7 g telített zsír 0 g</p>	<p>Csontleves (1,3) Töltött paprika (1,3) Főtt burgonya Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 802 kcal szénhidr.124,5 g fehérje 29,3 g cukor 0 g zsír 6,3 g só 0,3 g telített zsír 0 g</p>	<p>Meggy leves (1,7) Rántott csirke (1,3) Párolt rizs Fejes saláta</p> <p>energia 918 kcal szénhidr.121 g fehérje 47 g cukor 0 g zsír 17,7 g só 0,3 g telített zsír 0 g</p>	<p>Gombaleves (1,3) Sárgaborsó főzelék (1,7) Sertéspörkölt Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 778 kcal szénhidr.99,1 g fehérje 31,2 g cukor 0 g zsír 6,1 g só 0,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kelkáposzta leves (1) Sajtos makaróni (1,3,7) Alma</p> <p>energia 802 kcal szénhidr.119,8 g fehérje 30,1 g cukor 0 g zsír 9,7 g só 0,8 g telített zsír 0 g</p>
Uzsonna	<p>Májkrémes kenyér (1) Paradicsom</p> <p>energia 230 kcal szénhidr.30,3 g fehérje 10,7 g cukor 0 g zsír 6,6 g só 0,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Weekend krém (7) Teljes őrlésű kenyér (1)</p> <p>energia 280 kcal szénhidr.39,3 g fehérje 11,8 g cukor 0 g zsír 7,6 g só 0,2 g telített zsír 0 g</p>	<p>Kefir poharas (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>Löncs felvágott Vizes zsemle (1) Paprika</p> <p>energia 376 kcal szénhidr.57,6 g fehérje 15,3 g cukor 0 g zsír 8,8 g só 1,6 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-csillagfürt, 14-puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!