

ÉTLAP

2021.MÁJUS 24-28

Iskola felső	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
Tízórai		Rákóczi szalámi Teljes őrlésű kenyér (1) Paprika Citromos tea	Fonott kalács (1,3,7) Margarin (7) Kakaó (7)	Zala felvágott Zsemle (1) Paprika Gyümölcs tea	Tejbedara (1,7)					
	energia kcal fehérje g zsír g telített zsír g	szénhidr. g cukor g só g	energia 368 kcal fehérje 13,2 g zsír 10,1 g telített zsír 0 g	szénhidr.51,6 g cukor 0 g só 0,9 g	energia 413 kcal fehérje 9,3 g zsír 27,9 g telített zsír 9 g	szénhidr.28,2 g cukor 0 g só 0 g	energia 398 kcal fehérje 15 g zsír 7,7 g telített zsír 0 g	szénhidr.64,7 g cukor 0 g só 0,6 g	energia 190 kcal fehérje 8,7 g zsír 3,2 g telített zsír 0 g	szénhidr.30,3 g cukor 0 g só 0 g
Ebéd	PÜNKÖSD	Szárazbab leves (1) Túrós metélt (1,7) Alma	Paradicsomleves (1,3,9) Gombás töltött hús (1,3) Petrezselymes burgonya Fejes saláta	Zöldség leves (1,3) Tökfőzelék (1,7) Vagdalt szelet (1,3) Teljes őrlésű kenyér (1)	Tojásos leves (1,3) Lecsós csirkemell Párolt rizs Alma					
	energia kcal fehérje g zsír g telített zsír g	szénhidr. g cukor g só g	energia 884 kcal fehérje 36,6 g zsír 13 g telített zsír 0 g	szénhidr.125,8 g cukor 0 g só 0,7 g	energia 751 kcal fehérje 27,6 g zsír 5,8 g telített zsír 0 g	szénhidr.115,7 g cukor 0 g só 0,3 g	energia 651 kcal fehérje 34,2 g zsír 13,6 g telített zsír 0 g	szénhidr.70,4 g cukor 0 g só 0,6 g	energia 850 kcal fehérje 40,2 g zsír 8,8 g telített zsír 0 g	szénhidr.95,2 g cukor 0 g só 0,3 g
Uzsonna		Majonézes szárnyas krém (3,7) Teljes őrlésű kenyér (1) Paradicsom	Vajas, lekváros kenyér (1,7)	Kocka sajt (7) Kifli (1,7)	Tönkölyös pogácsa (1,7,11)					
	energia kcal fehérje g zsír g telített zsír g	szénhidr. g cukor g só g	energia 285 kcal fehérje 11,1 g zsír 8 g telített zsír 0 g	szénhidr.40,2 g cukor 0 g só 0,1 g	energia 261 kcal fehérje 6 g zsír 8,5 g telített zsír 3 g	szénhidr.38,5 g cukor 0 g só 0,1 g	energia 348 kcal fehérje 17,8 g zsír 25,5 g telített zsír 0 g	szénhidr.9,1 g cukor 0 g só 0,4 g	energia 65 kcal fehérje 1,9 g zsír 1,6 g telített zsír 0 g	szénhidr.10,2 g cukor 0 g só 0,1 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!