

Iskola étlap 2018.12.03. - 2018.12.07.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek



**Citromos tea,
Csemege szalámi,
Zsemle (1)**

**Kakaó (7),
Fonott kalács (1)**

**Barackos tea,
Parasztkolbász,
Kukoricás kenyér (1)**

**Erdeigyümölcsös tea,
Vaj (7), méz,
Félbarna kenyér (1)**

**Gyümölcsös ivójoghurt
(7),
Gabonapehely (1, 3, 7)**

Tízórai

Energia: 389,42 Kcal / 1 627,78 KJ

Energia: 473,39 Kcal / 1 978,77 KJ

Energia: 372,71 Kcal / 1 557,93 KJ

Energia: 438,44 Kcal / 1 832,68 KJ

Energia: 326,18 Kcal / 1 363,43 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12,16 g	19,63 g	0,00 g	15,85 g	17,63 g	8,65 g	14,92 g	13,62 g	4,54 g	7,06 g	20,78 g	9,67 g	10,19 g	2,95 g	1,95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,94 g	10,24 g	2,59 g	62,23 g	14,19 g	0,91 g	47,05 g	10,24 g	3,01 g	55,16 g	18,34 g	1,41 g	63,89 g	28,93 g	0,57 g



Ebéd

**Palócleves (1, 3, 7),
Barackos gombóc (1, 3,
7, 12), Narancs**

**Tojásleves (1, 3),
Fokhagymás
aprópecsenye (1),
Petrezselymes burgonya,
Céklasaláta**

**BrokkolikréMLEVES (1, 7)
levesgyöngyel (1, 3),
Joghurtos csirkemell (1,
3, 7), Párolt rizs,
Gyümölcsös
káposztasaláta (7)**

**Daragaluskaleves (1, 3,
7, 9),
Zöldborsófőzelék(1, 7),
Vagdalt (1, 3)**

**Karalábéleves (1, 9),
Pírtott pulyka csíkok,
Sajtmártás (1, 7),
Színes penne (1),
Banán**

Energia: 787,18 Kcal / 3 290,41 KJ

Energia: 632,82 Kcal / 2 645,19 KJ

Energia: 904,09 Kcal / 3 779,10 KJ

Energia: 794,74 Kcal / 3 322,01 KJ

Energia: 1 036,84 Kcal / 4 333,99 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
24,84 g	11,34 g	2,58 g	29,09 g	23,05 g	5,50 g	38,51 g	32,77 g	6,80 g	33,11 g	42,49 g	11,90 g	45,85 g	37,46 g	12,58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
141,76 g	19,99 g	3,91 g	75,24 g	8,02 g	5,09 g	112,55 g	13,20 g	5,87 g	68,49 g	9,89 g	3,94 g	127,03 g	0,01 g	6,25 g



Uzsonna

**Sajtkrém (7),
Félbarna kenyér (1),
Paradicsom**

Diós csiga (1, 3, 7, 8)

**Gyümölcsös túrókrém
(7), Babapiskóta (1, 3)**

**Eidámi sajt szelet (7),
Kifli (1)**

Sajtos pogácsa (1, 3, 7)

Energia: 269,84 Kcal / 1 127,93 KJ

Energia: 725,37 Kcal / 3 032,05 KJ

Energia: 364,49 Kcal / 1 523,57 KJ

Energia: 277,67 Kcal / 1 160,66 KJ

Energia: 296,00 Kcal / 1 237,28 KJ

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8,56 g	8,52 g	4,60 g	17,12 g	34,78 g	9,05 g	13,98 g	11,30 g	5,25 g	15,18 g	10,99 g	6,77 g	15,30 g	10,80 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,41 g	0,00 g	1,65 g	85,06 g	23,98 g	1,38 g	51,13 g	31,77 g	0,11 g	29,18 g	0,00 g	0,51 g	31,10 g	0,00 g	0,00 g

Allergének: 1: Glutén, 2: Rákfélék, 3: Tojás, 4: Hal, 5: Földimogyoró, olajos magvak, 6: Szója, 7: Tejtermék, 8: Diófélék, olajos magvak 9: Zeller, 10: Mustár, 11: Szezám, 12: Kénd-dioxid, szulfid, 13: Csillagfürt, 14: Puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!