




Iskola étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
 <p>Tízórai</p>		Mézes citromos tea, Csemege szalámi, Zsemle (1), Uborka			Karamell (7), Kuglóf (1)			Multivitaminos tea, Lönchhús, Zsemle (1), Jégsaláta			Erdeigyümölcsös tea, Kockasajt (7), Kifli (1)			Gyümölcsös ivójoghurt (7), Gabonapehely (1, 3)		
		Energia: 396,47 Kcal / 1 657,24 KJ			Energia: 480,88 Kcal / 2 010,08 KJ			Energia: 309,29 Kcal / 1 292,83 KJ			Energia: 217,85 Kcal / 910,61 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
		12,76 g	19,69 g	0,00 g	14,44 g	16,11 g	8,31 g	12,38 g	9,68 g	3,25 g	6,25 g	3,33 g	1,56 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	
	39,96 g	10,24 g	2,61 g	68,93 g	26,97 g	0,31 g	42,62 g	10,24 g	1,97 g	40,36 g	10,24 g	0,65 g	63,89 g	28,93 g	0,57 g	
 <p>Ebéd</p>		Palócleves (1, 3, 7), Izes gombóc (1, 3, 7, 12), Banán			Reszelt tésztaleves (1, 3, 9), Rakott karfiol (7), Müzli szelet (1, 5, 7, 8)			Gyümölcsleves (1, 7, 12), Kentucky halfilé (1, 3, 4, 7), Burgonyapüré (7), Körte			Májgombóclevés (1, 3, 9), Kelkáposzta főzelék (1), Sertés pörkölt, Tejszelet (1, 3, 5, 7, 8)			Hagymakrémleves (1, 7) levesgyönggyel (1, 3), Chilis bab (1), Bulgur (1), Alma		
		Energia: 1 744,01 Kcal / 7 289,96 KJ			Energia: 695,41 Kcal / 2 906,81 KJ			Energia: 1 001,83 Kcal / 4 187,65 KJ			Energia: 668,62 Kcal / 2 794,83 KJ			Energia: 858,43 Kcal / 3 588,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47,70 g	9,04 g	2,28 g	27,22 g	33,94 g	9,82 g	30,64 g	33,19 g	7,86 g	33,64 g	32,93 g	9,96 g	29,07 g	37,16 g	8,90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	356,60 g	0,01 g	3,05 g	70,77 g	4,17 g	4,59 g	142,62 g	36,16 g	4,67 g	58,22 g	15,36 g	4,15 g	98,99 g	1,79 g	7,43 g	
 <p>Uzsonna</p>		Tonhalkrém (4, 7), Félbarna kenyér (1), Zöldhagyma csomós			Barackos túrós fonott (1, 3, 7)			Krémtúró (1, 7), Zsemle (1)			Magyaros vajkrém (7), Kukoricás kenyér (1), Kaliforniai paprika			Kakaócsiga (1, 3, 7)		
		Energia: 248,28 Kcal / 1 037,81 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ			Energia: 422,27 Kcal / 1 765,09 KJ			Energia: 268,76 Kcal / 1 123,42 KJ			Energia: 489,33 Kcal / 2 045,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,17 g	5,08 g	1,12 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g	21,08 g	13,70 g	7,15 g	8,08 g	8,88 g	3,87 g	7,50 g	20,90 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	38,21 g	0,00 g	1,70 g	41,30 g	0,00 g	0,00 g	52,65 g	12,49 g	0,85 g	38,81 g	0,00 g	1,40 g	65,60 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, szulfit, 13: Csillagfűrt, 14: Puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!