




Iskola étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

|   | Hétfő   | Kedd   | Szerda  | Csütörtök   | Péntek  |            |                                    |            |                                    |         |         |            |         |         |            |          |  |         |        |
|---|---|--|---|---|---|------------|------------------------------------|------------|------------------------------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|----------|--|---------|--------|
|  <p><b>Tízórai</b></p>   | <p><b>Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin (7), Szezám-magos zsemle (1, 11), Kápia paprika</b></p> | <p><b>Kakaó (7), Sajtos kifli (1, 3, 7)</b></p>  | <p><b>Almás-fahéjas tea, Csirkemell sonka, Zsemle (1), Jégsaláta</b></p>  | <p><b>Gyümölcs-tea, Magyorkrém (5, 7, 8), Félbarna kenyér (1)</b></p>                                 | <p><b>Gyümölcsös ivójoghurt (7), Gabonapehely (1, 3)</b></p>          |            |                                    |            |                                    |         |         |            |         |         |            |          |  |         |        |
|   | Energia: 484,14 Kcal / 2 023,71 KJ  |  | Energia: 359,96 Kcal / 1 504,63 KJ  |   | Energia: 248,52 Kcal / 1 038,81 KJ                                    |            | Energia: 331,07 Kcal / 1 383,87 KJ |            | Energia: 326,18 Kcal / 1 363,43 KJ |         |         |            |         |         |            |          |  |         |        |
|   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír-sav  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír-sav | Fehérje                            | Zsír       | T.Zsír-sav                         | Fehérje | Zsír    | T.Zsír-sav | Fehérje | Zsír    | T.Zsír-sav |          |  |         |        |
|   | 14,43 g   | 31,11 g  | 1,33 g  | 14,45 g   | 13,92 g   | 7,54 g     | 13,66 g                            | 2,00 g     | 0,37 g                             | 8,22 g  | 6,98 g  | 0,00 g     | 10,19 g | 2,95 g  | 1,95 g     |          |  |         |        |
| Szénhidrát  |   | Cukor  | Só  | Szénhidrát  |   | Cukor      | Só                                 | Szénhidrát |                                    | Cukor   | Só      | Szénhidrát |         | Cukor   | Só         |          |  |         |        |
| 34,39 g   |   | 10,24 g  | 2,52 g  | 43,77 g   |   | 9,99 g     | 1,04 g                             | 43,50 g    |                                    | 10,24 g | 1,70 g  | 58,33 g    |         | 19,84 g | 1,40 g     | 63,89 g  |  | 28,93 g | 0,57 g |
|  <p><b>Ebéd</b></p>       | <p><b>Lencsegulyás (1, 3), Túrógombóc (1, 3, 7, 12) vaníliás tejföl (7), Narancs</b></p>              | <p><b>Zöldséges tarhonyaleves (1), Búbos csirkemell (1, 3), Tört burgonya, Céklasaláta</b></p> | <p><b>Brokkolikrémleves (1, 7, 12) levesgyönggyel (1, 3), Pirított magvakkal rántott sertésszelet (1, 3, 7, 11), Párolt rizs, Csemege uborka (10)</b></p> | <p><b>Májgombóc-leves (1, 3, 9), Sertés pörkölt, Tököfőzelék (1, 7), Sajtos pogácsa (1, 3, 7)</b></p> | <p><b>Gyümölcsleves (1, 7, 12), Mexikói pulykás bulgur, Körte</b></p> |            |                                    |            |                                    |         |         |            |         |         |            |          |  |         |        |
|   | Energia: 963,98 Kcal / 4 029,44 KJ  |  | Energia: 921,65 Kcal / 3 852,50 KJ  |   | Energia: 899,49 Kcal / 3 759,87 KJ                                    |            | Energia: 853,90 Kcal / 3 569,30 KJ |            | Energia: 930,17 Kcal / 3 888,11 KJ |         |         |            |         |         |            |          |  |         |        |
|   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír-sav  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír-sav | Fehérje                            | Zsír       | T.Zsír-sav                         | Fehérje | Zsír    | T.Zsír-sav | Fehérje | Zsír    | T.Zsír-sav |          |  |         |        |
|   | 40,02 g   | 19,40 g  | 4,31 g  | 42,93 g   | 43,40 g   | 9,23 g     | 34,43 g                            | 39,70 g    | 7,50 g                             | 46,09 g | 37,49 g | 6,53 g     | 31,13 g | 33,60 g | 7,37 g     |          |  |         |        |
| Szénhidrát  |   | Cukor  | Só  | Szénhidrát  |   | Cukor      | Só                                 | Szénhidrát |                                    | Cukor   | Só      | Szénhidrát |         | Cukor   | Só         |          |  |         |        |
| 152,46 g  |   | 22,29 g  | 2,75 g  | 87,39 g   |   | 8,02 g     | 5,57 g                             | 99,95 g    |                                    | 1,09 g  | 8,57 g  | 78,54 g    |         | 0,43 g  | 3,32 g     | 122,98 g |  | 37,58 g | 5,31 g |
|  <p><b>Uzsonna</b></p> | <p><b>Parasztkolbász, Kukoricás kenyér (1), Retek</b></p>   | <p><b>Kakaócsiga (1, 3, 7)</b></p>   | <p><b>Gyümölcsös túróhab (7), Kifli (1)</b></p>   | <p><b>Trappista sajt szelet (7), Margarin, Félbarna kenyér (1)</b></p>                                | <p><b>Pizza / kicsi</b></p>   |            |                                    |            |                                    |         |         |            |         |         |            |          |  |         |        |
|   | Energia: 332,70 Kcal / 1 390,69 KJ  |  | Energia: 489,33 Kcal / 2 045,40 KJ  |   | Energia: 334,82 Kcal / 1 399,55 KJ                                    |            | Energia: 299,91 Kcal / 1 253,62 KJ |            | Energia: 371,95 Kcal / 1 554,75 KJ |         |         |            |         |         |            |          |  |         |        |
|   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír-sav  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír-sav | Fehérje                            | Zsír       | T.Zsír-sav                         | Fehérje | Zsír    | T.Zsír-sav | Fehérje | Zsír    | T.Zsír-sav |          |  |         |        |
|   | 15,10 g   | 13,56 g  | 4,54 g  | 7,50 g  | 20,90 g   | 0,00 g     | 14,11 g                            | 9,05 g     | 4,63 g                             | 12,41 g | 11,22 g | 4,90 g     | 5,82 g  | 25,72 g | 6,79 g     |          |  |         |        |
| Szénhidrát  |   | Cukor  | Só  | Szénhidrát  |   | Cukor      | Só                                 | Szénhidrát |                                    | Cukor   | Só      | Szénhidrát |         | Cukor   | Só         |          |  |         |        |
| 37,17 g   |   | 0,00 g   | 3,04 g  | 65,60 g   |   | 0,00 g     | 0,00 g                             | 48,78 g    |                                    | 16,78 g | 0,55 g  | 36,96 g    |         | 0,00 g  | 2,16 g     | 28,86 g  |  | 0,00 g  | 2,27 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-mag, 12: Kéndioxid, szulfid, 13: Csillagfürt, 14: Puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!