




Tej-tojás-szójamentes Iskola étlap 2018.12.03. - 2018.12.07.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
 Tízórai	Citromos tea, Csemege szalámi, Zsemle (1)			Rizstej, Fonott kalács (1)			Barackos tea, Parasztkolbász, Kukoricás kenyér (1)			Erdeigyümölcsös tea, Mentés vaj, méz, Félbarna kenyér (1)			Rizstej, Gabonapehely (1)		
	Energia: 389,42 Kcal / 1 627,78 Kj			Energia: 358,16 Kcal / 1 497,11 Kj			Energia: 372,71 Kcal / 1 557,93 Kj			Energia: 256,68 Kcal / 1 072,92 Kj			Energia: 306,17 Kcal / 1 279,79 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	16,97 g	10,81 g	5,60 g	14,92 g	13,62 g	4,54 g	6,96 g	0,78 g	0,00 g	14,90 g	5,50 g	3,83 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			47,31 g 4,20 g 0,97 g			47,05 g 10,24 g 3,01 g			55,03 g 18,34 g 1,40 g			48,40 g 12,45 g 0,73 g			
 Ébéd	Palócleves (1), Barackos gombóc (1), Alma			Tojásleves (1) (Tojásmentes: rántott leves (1)), Fokhagymás aprópecsenye (1), Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Brokkolikrémleves (1) pirított zsemlekocka (1), Rántott csirkemell (1), Párolt rizs			Daragaluskaleves (1, 9), Zöldborsófőzelék(1), Vagdalt (1)			Karalábéleves (1, 9), Pirított pulyka csíkok, Növényi sajt mártás (1), Színes penne (1), Körte		
	Energia: 991,55 Kcal / 4 144,68 Kj			Energia: 632,82 Kcal / 2 645,19 Kj			Energia: 720,43 Kcal / 3 011,40 Kj			Energia: 812,66 Kcal / 3 396,92 Kj			Energia: 669,34 Kcal / 2 797,84 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29,22 g	12,08 g	2,27 g	29,09 g	23,05 g	5,50 g	41,68 g	23,14 g	3,90 g	33,80 g	42,79 g	11,94 g	35,80 g	21,40 g	5,18 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
186,57 g 26,98 g 4,27 g			75,24 g 8,02 g 4,99 g			85,41 g 1,09 g 6,46 g			71,56 g 9,91 g 4,16 g			82,32 g 0,01 g 5,91 g			
 Uzsonna	Növényi sajtkrém, Félbarna kenyér (1), Paradicsom			Kakaós csiga (1)			Gyümölcsös rizsdesszert (7), Babapiskóta (1)			Növényi sajt szelet, Kifli (1)			Pogácsa (1)		
	Energia: 194,18 Kcal / 811,67 Kj			Energia: 335,01 Kcal / 1 400,34 Kj			Energia: 342,11 Kcal / 1 430,02 Kj			Energia: 136,60 Kcal / 570,99 Kj			Energia: 26,10 Kcal / 109,10 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7,46 g	0,82 g	0,02 g	7,47 g	9,44 g	2,52 g	10,37 g	7,80 g	4,02 g	4,70 g	0,35 g	0,00 g	0,63 g	1,43 g	0,38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
39,01 g 0,00 g 1,41 g			54,76 g 19,23 g 0,38 g			55,55 g 38,39 g 0,56 g			28,50 g 0,00 g 0,51 g			2,67 g 0,00 g 0,21 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: Kéndioxid, szulfid, 13: Csillagfürt, 14: Puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!