




Tej-tojás-szójamentes Iskola étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek					
 <p>Tízórai</p>	Mézes citromos tea, Csemege szalámi, Zsemle (1), Uborka		Rizskakaó, Kuglóf (1)			Multivitaminos tea, Lönchús, Zsemle (1), Jégsaláta			Erdeigyümölcsös tea, Növényi sajtkrém, Kifli (1)			Rizstej, Gabonapehely (1)							
	Energia: 396,47 Kcal / 1 657,24 KJ			Energia: 327,41 Kcal / 1 368,57 KJ			Energia: 309,29 Kcal / 1 292,83 KJ			Energia: 179,52 Kcal / 750,39 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				
	12,76 g	19,69 g	0,00 g	15,91 g	9,70 g	5,50 g	12,38 g	9,68 g	3,25 g	4,76 g	0,43 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				
39,96 g		10,24 g	2,61 g	43,22 g		5,99 g	0,36 g	42,62 g		10,24 g	1,97 g	38,82 g		10,24 g	0,51 g	48,40 g		12,45 g	0,73 g
 <p>Ebéd</p>	Palóclevés (1), Grízes tészta (1), Alma		Reszelt tésztaleves (1, 9), Rakott karfiol, Alma			Gyümölcsleves (1, 12), Rántott halfilé (1), Burgonya rizstejjel, Körte			Májgombóclevés (1, 9), Kelkáposzta főzelék (1), Sertés pörkölt, Meggyes piskóta (1)			Hagymakrémléves (1) pirított zsemle (1), Chilis bab (1), Bulgur (1), Alma							
	Energia: 851,53 Kcal / 3 559,40 KJ			Energia: 670,82 Kcal / 2 804,03 KJ			Energia: 947,50 Kcal / 3 960,55 KJ			Energia: 585,67 Kcal / 2 448,10 KJ			Energia: 870,38 Kcal / 3 638,19 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
	28,03 g	19,59 g	3,36 g	26,62 g	31,74 g	9,82 g	31,20 g	24,41 g	14,19 g	31,85 g	20,99 g	4,73 g	29,74 g	37,50 g	8,37 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
138,93 g		37,06 g	5,35 g	69,67 g		0,17 g	4,61 g	147,53 g		30,15 g	2,78 g	66,22 g		17,76 g	4,10 g	100,55 g		1,46 g	7,70 g
 <p>Uzsonna</p>	Tonhalkrém (7), Félbarna kenyér (1), Zöldhagyma csomós		Ízes bukta (1)			Gyümölcsös rizsdesszert, Zsemle (1)			Növényi vajkrém, Kukoricás kenyér (1), Kaliforniai paprika			Kakaócsiga (1)							
	Energia: 206,61 Kcal / 863,63 KJ			Energia: 452,78 Kcal / 1 892,62 KJ			Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ			Energia: 217,92 Kcal / 910,91 KJ			Energia: 349,08 Kcal / 1 459,15 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
	10,95 g	0,91 g	0,02 g	12,87 g	5,60 g	1,48 g	10,50 g	5,55 g	3,40 g	9,98 g	2,28 g	0,92 g	8,46 g	9,88 g	2,76 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
38,43 g		0,00 g	1,44 g	87,12 g		28,64 g	1,00 g	53,20 g		23,40 g	1,28 g	39,11 g		0,00 g	1,42 g	56,29 g		19,23 g	0,42 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!