

Tej-tojás-szójamentes Iskola étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek



Tízórai

Citromos tea, Csemege szalámi, Zsemle			Rizstej, Fonott kalács			Meggyes tea, Pogácsa			Barackos tea, Gépsonka, Zsemle, Jégsaláta			Rizstej, Gabonapehely		
Energia: 389,42 Kcal / 1 627,78 KJ			Energia: 398,47 Kcal / 1 665,60 KJ			Energia: 423,02 Kcal / 1 768,22 KJ			Energia: 266,97 Kcal / 1 115,93 KJ			Energia: 306,17 Kcal / 1 279,79 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12,16 g	19,63 g	0,00 g	18,15 g	11,86 g	6,03 g	5,18 g	27,35 g	7,45 g	15,90 g	3,72 g	0,97 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	53,80 g	4,90 g	0,73 g	38,40 g	10,24 g	1,64 g	41,98 g	10,24 g	1,24 g	48,40 g	12,45 g	0,39 g
glutén			glutén			glutén			glutén			glutén		



Ebéd

Jókai babgulyás, Grizes tészta áfonyalekvárral, Alma			Gombóclevés, Rántott csirkemell, Kukoricás rizs			Tavaszi zöldséglevés, Sült csirkecomb, Burgonyapüré növényi tejjel, növényi margarinnal készítve			Erőlevés, Kelkáposzta főzelék, Sertés pörkölt, Pogácsa			Zellerkrémlevés, Mexikói csirkés bulgur reszelt növényi sajttal sajttal		
Energia: 824,54 Kcal / 3 446,58 KJ			Energia: 710,42 Kcal / 2 969,56 KJ			Energia: 673,50 Kcal / 2 815,23 KJ			Energia: 659,66 Kcal / 2 757,38 KJ			Energia: 707,75 Kcal / 2 958,40 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
32,83 g	19,45 g	3,59 g	33,92 g	21,54 g	3,91 g	40,94 g	25,82 g	15,42 g	34,03 g	26,49 g	4,63 g	32,64 g	19,25 g	3,68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128,52 g	30,57 g	3,26 g	94,23 g	0,03 g	5,92 g	67,19 g	0,03 g	4,00 g	69,67 g	0,44 g	7,89 g	98,61 g	1,62 g	5,11 g
glutén			glutén, zeller, mustár			glutén, zeller			glutén, zeller			glutén, zeller		



Uzsonna

Zala felvágott, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Ízes bukta			Gyümölcsös rizsdesszert, Kifli			Növényi sajt szeletelt, Növényi vaj, Kukoricás kenyér			Növényi sajtos rúd		
Energia: 326,72 Kcal / 1 365,69 KJ			Energia: 608,72 Kcal / 2 544,45 KJ			Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ			Energia: 181,04 Kcal / 756,75 KJ			Energia: 39,15 Kcal / 163,65 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13,06 g	13,20 g	4,58 g	16,36 g	8,89 g	6,69 g	10,50 g	5,55 g	3,40 g	6,86 g	0,70 g	0,00 g	0,94 g	2,14 g	0,57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,53 g	0,00 g	3,08 g	114,94 g	10,97 g	1,10 g	53,20 g	23,40 g	0,51 g	36,61 g	0,00 g	1,40 g	4,00 g	0,00 g	0,31 g
glutén			glutén			glutén			glutén			glutén		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!