

Tej-tojás-szójamentes Iskola étlap 2019.01.07. - 2019.01.11.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek



**Citromos tea,
Csemege szalámi,
Margarin, Zsemle (1),
Kápia paprika**

**Rizstej,
Növényi, Kifli (1)**

**Almás-fahéjas tea,
Csirkemell sonka,
Zsemle (1), Jégsaláta**

**Gyümölcsstea,
Jam, Félbarna kenyér (1)**

Rizstej, Gabonapehely (1)

Tízórai

Energia: 449,59 Kcal / 1 879,29 KJ			Energia: 524,16 Kcal / 2 190,99 KJ			Energia: 248,52 Kcal / 1 038,81 KJ			Energia: 291,97 Kcal / 1 220,43 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
13,13 g	24,77 g	1,33 g	37,70 g	15,35 g	10,00 g	13,66 g	2,00 g	0,37 g	7,31 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
41,37 g	10,24 g	2,87 g	56,50 g	0,00 g	1,64 g	43,50 g	10,24 g	1,70 g	63,13 g	22,51 g	1,42 g	48,40 g	12,45 g	0,73 g



Ebéd

Lencsegulyás (1), Kölesgombóc, Alma			Zöldséges tarhonyaleves (1), Búbos csirkemell (1), Hagymás tört burgonya, Céklasaláta			Brokkolikrémlés (1, 12) pirított zsemlekocka (1), Rántott sertésszelet (1), Párolt rizs, Csemege uborka (10)			Májgombóclevés (1, 9), Sertés pörkölt, Tökfőzelék (1), Pogácsa (1)			Gyümölcsleves (1, 12), Mexikói pulykás bulgur, Körte		
Energia: 671,94 Kcal / 2 808,71 KJ			Energia: 921,65 Kcal / 3 852,50 KJ			Energia: 1 127,23 Kcal / 4 711,82 KJ			Energia: 562,13 Kcal / 2 349,70 KJ			Energia: 926,54 Kcal / 3 872,94 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
30,02 g	18,10 g	4,24 g	42,93 g	43,40 g	9,23 g	45,19 g	54,08 g	8,56 g	31,11 g	23,86 g	4,64 g	31,64 g	32,55 g	6,64 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,96 g	20,13 g	4,25 g	87,39 g	8,02 g	5,57 g	113,65 g	0,02 g	13,76 g	54,58 g	2,84 g	3,68 g	123,54 g	31,57 g	4,50 g



Uzsonna

Parasztkolbász, Kukoricás kenyér (1), Retek			Kakaócsiga (1)			Gyümölcsös rizsdesszert, Kifli (1)			Növényi sajt szelet, Margarin, Félbarna kenyér (1)			Pizza / kicsi		
Energia: 332,70 Kcal / 1 390,69 KJ			Energia: 335,01 Kcal / 1 400,34 KJ			Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ			Energia: 225,54 Kcal / 942,76 KJ			Energia: 371,95 Kcal / 1 554,75 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
15,10 g	13,56 g	4,54 g	7,47 g	9,44 g	2,52 g	10,50 g	5,55 g	3,40 g	6,87 g	5,60 g	1,33 g	5,82 g	25,72 g	6,79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,17 g	0,00 g	3,04 g	54,76 g	19,23 g	0,38 g	53,20 g	23,40 g	1,00 g	36,64 g	0,00 g	1,67 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, 12: Kéndioxid, szulfit, 13: Csillagfűrt, 14: Puhatestűek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!