

ÉTLAP

Általános Iskola B		Általános Iskola B menü		2017. november 13 - 2017. november 17					
Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<p><i>Mogyorókrém, Tej, korpás kenyér</i></p> <p>Allergének:mogyoró,tej,glutén</p> <p>E: 356,52kcal Zsír: 9,84g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 12,90g CH: 52,49g Só: 0,66g Ca: 264,00mg Cuk.: 11,00g</p>		<p><i>Párizsi, Retek, Margarin, Kakaó, Teljes őrlésű kenyér</i></p> <p>Allergének:szója,tej,glutén</p> <p>E: 354,48kcal Zsír: 12,92g Tel.zsír.: 1,56g Feh.: 17,53g CH: 41,01g Só: 0,80g Ca: 266,77mg Cuk.: 5,26g</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Csirkemellsonka, Margarin, Tea - gyümölcsös, Kigyó uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,szója</p> <p>E: 254,67kcal Zsír: 6,39g Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 12,41g CH: 36,57g Só: 0,49g Ca: 26,11mg Cuk.: 10,57g</p>		<p><i>Karamellás tej, Sajtos stangli</i></p> <p>Allergének:tej,glutén,tojás</p> <p>E: 288,90kcal Zsír: 8,48g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 8,40g CH: 43,18g Só: 0,56g Ca: 240,15mg Cuk.: 24,98g</p>		<p><i>Trappista sajt, Margarin, Tea-hársfa, Teljes őrlésű kenyér, sárgarépa</i></p> <p>Allergének:tej,glutén</p> <p>E: 292,33kcal Zsír: 11,61g Tel.zsír.: 4,38g Feh.: 13,01g CH: 34,52g Só: 0,62g Ca: 166,70mg Cuk.: 1,68g</p>	
<p><i>Daragaluska leves, Pulyka ragu, Petrezselymes burgonya</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller</p> <p>E: 517,75kcal Zsír: 25,85g Tel.zsír.: 3,64g Feh.: 23,29g CH: 49,47g Só: 3,39g Ca: 40,93mg Cuk.: 0,77g</p>		<p><i>Paradicsomleves, Rántott hal (pangasius), Zöldséges rizs, Tartármártás</i></p> <p>Allergének:glutén,zeller,halak,tojás,mustár,tej</p> <p>E: 964,90kcal Zsír: 49,04g Tel.zsír.: 7,02g Feh.: 32,72g CH: 114,89g Só: 4,60g Ca: 56,63mg Cuk.: 23,27g</p>		<p><i>Borjúbecsinált leves, Gyümölcs, Sós kamártás, Sült baromfi virsli, Főtt burgonya</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,zeller,szója</p> <p>E: 718,39kcal Zsír: 36,79g Tel.zsír.: 4,86g Feh.: 27,08g CH: 65,42g Só: 1,92g Ca: 275,92mg Cuk.: 26,13g</p>		<p><i>Kurkumás tyúk erőleves csigatésztaival, Gerslis üstös káposzta</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller,tej</p> <p>E: 367,50kcal Zsír: 16,97g Tel.zsír.: 2,44g Feh.: 23,63g CH: 30,39g Só: 0,79g Ca: 152,11mg Cuk.: 9,18g</p>		<p><i>Frankfurti leves, Gyümölcs, Grillezett csirkecomb, Jázmin rizs, Csemege uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tej,tojás,zeller</p> <p>E: 716,88kcal Zsír: 19,97g Tel.zsír.: 2,55g Feh.: 35,32g CH: 96,68g Só: 5,34g Ca: 91,77mg Cuk.: 11,31g</p>	
<p><i>Teljes kiőrlésű zsemle, Löncs hús, Lilahagyma, Vaj</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tej</p> <p>E: 252,54kcal Zsír: 12,93g Tel.zsír.: 5,49g Feh.: 6,31g CH: 26,88g Só: 0,50g Ca: 9,55mg Cuk.: 1,30g</p>		<p><i>Papriká zsemle, kockasajt</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 150,76kcal Zsír: 6,04g Tel.zsír.: 3,38g Feh.: 7,51g CH: 28,88g Só: 0,88g Ca: 100,55mg Cuk.: 0,38g</p>		<p><i>Kifli, Joghurt eperrel</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 202,90kcal Zsír: 4,60g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 7,50g CH: 31,92g Só: 0,53g Ca: 134,00mg Cuk.: 4,60g</p>		<p><i>Zöldáru paprika, Főtt tojás, Vaj, Teljes őrlésű kenyér</i></p> <p>Allergének:tojás,tej,glutén</p> <p>E: 301,34kcal Zsír: 15,59g Tel.zsír.: 4,33g Feh.: 14,52g CH: 25,65g Só: 0,40g Ca: 29,83mg Cuk.: 0,74g</p>		<p><i>Kakaós csiga</i></p> <p>Allergének:diófélék,glutén,mogyoró,tej,tojás</p> <p>E: 256,00kcal Zsír: 12,30g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 3,80g CH: 30,90g Só: 0,15g Ca: 0,00mg Cuk.: 0,00g</p>	

Jó Étvágyat Kívánunk!

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon. A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaEkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsír tartalom:g/adag), FEH(fehérjeteralom:g/adag)