

ÉTLAP

Általános Iskola A

Általános Iskola A menü

2018. január 8 - 2018. január 12

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p><i>Mogyorókrém, Tej, korpás kenyér</i></p> <p>Allergének:mogyoró,tejj,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,tejj,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.: 10,79g</p>	<p><i>Karamellás tej, Sajtos stangli</i></p> <p>Allergének:tejj,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:tejj,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, Tökfőzelék, Pulykapörkölt feltét, Búza kenyér ebédhez</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller,tejj,szója</p> <p>E: 806,85kcal Zsír: 39,89g Tel.zsír.: 6,75g Feh.: 34,63g CH: 78,02g Só: 1,33g Ca: 86,41mg Cuk.: 14,10g</p>	<p><i>Karfiolkremleves, Levesgyöngy betét, Pásztortarhonya, csalamádé</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj,tojás,mustár, szója</p> <p>E: 482,86kcal Zsír: 34,92g Tel.zsír.: 5,98g Feh.: 14,22g CH: 31,24g Só: 3,67g Ca: 67,53mg Cuk.: 7,76g</p>	<p><i>Borjúbecsinált leves, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórattal, Búza kenyér ebédhez</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj,zeller,szója</p> <p>E: 653,93kcal Zsír: 15,20g Tel.zsír.: 2,39g Feh.: 25,36g CH: 101,12g Só: 0,84g Ca: 295,04mg Cuk.: 42,28g</p>	<p><i>Kurkumás tyúk erőleves csigatésztaival, Vadas csirke párolt rizszel</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller,mustár, tej</p> <p>E: 544,39kcal Zsír: 13,92g Tel.zsír.: 2,72g Feh.: 29,45g CH: 102,37g Só: 0,43g Ca: 80,73mg Cuk.: 9,20g</p>	<p><i>Frankfurti leves, Gyümölcs, Tojásos párolt fasírt sertéshúsból, Tört burgonya, Búza kenyér ebédhez, Kovászos uborka ebédhez</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tejj,tojás</p> <p>E: 913,37kcal Zsír: 38,55g Tel.zsír.: 4,32g Feh.: 28,48g CH: 110,06g Só: 3,97g Ca: 117,50mg Cuk.: 12,39g</p>
<p><i>Teljes kiőrlésű zsemle, Löncs hús, Lilahagyma, Vaj</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tejj</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,tejj</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,tejj</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,tejj,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, tejj,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.: 10,50g</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(fehérj tartalom:g/adag)