

ÉTLAP

Általános Iskola A		Általános Iskola A menü		2018. január 15 - 2018. január 19	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Pulykamell sonka, Vaj, Tej, Sokmagvas kenyér</i></p> <p>Allergének:tej,glutén</p> <p>E: 370,20kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 48,26g Ca: 262,52mg</p> <p>Zsír: 12,75g Feh.: 14,48g Só: 0,46g Cuk.: 0,05g</p>	<p><i>Kalács, Kakaó</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás</p> <p>E: 250,17kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,21g Ca: 242,13mg</p> <p>Zsír: 7,28g Feh.: 12,82g Só: 0,40g Cuk.: 5,00g</p>	<p><i>Teljes kiőrlésű zsemle, Snidlinges túrókrém, Tea - gyümölcsös</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 243,68kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 36,66g Ca: 27,79mg</p> <p>Zsír: 7,13g Feh.: 6,96g Só: 0,28g Cuk.: 10,76g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Trappista sajt, Margarin, Tea, paradicsom</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 284,23kcal Tel.zsír.: 4,38g CH: 31,72g Ca: 161,27mg</p> <p>Zsír: 11,61g Feh.: 12,95g Só: 0,57g Cuk.: 6,89g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Párizsi, Retek, Margarin, Tej</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tej</p> <p>E: 328,12kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 35,80g Ca: 264,64mg</p> <p>Zsír: 12,49g Feh.: 17,16g Só: 0,80g Cuk.: 0,27g</p>	
<p><i>Hamis gulyásleves, Gyümölcs, Sertéspörkölt feltét, Zöldborsó főzelék, Búza kenyér ebédhez</i></p> <p>Allergének:zeller,glutén,tej,szója</p> <p>E: 692,39kcal Tel.zsír.: 2,73g CH: 86,36g Ca: 139,48mg</p> <p>Zsír: 29,29g Feh.: 20,19g Só: 2,74g Cuk.: 19,14g</p>	<p><i>Orja csontleves finommetélttel, Tejfölös aprópecsenye, Párolt rizs</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller,tej</p> <p>E: 722,04kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 77,40g Ca: 84,01mg</p> <p>Zsír: 43,75g Feh.: 23,93g Só: 4,11g Cuk.: 6,41g</p>	<p><i>Babgulyás sertés combból, Gyümölcs, Mákos tészta</i></p> <p>Allergének:glutén,zeller,tojás</p> <p>E: 1 020,17kcal Tel.zsír.: 3,83g CH: 146,69g Ca: 278,34mg</p> <p>Zsír: 32,70g Feh.: 35,76g Só: 5,12g Cuk.: 29,44g</p>	<p><i>Zellerkrémleves, Budapest ragu, Sárgarépas rizs, kenyérkocka</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,zeller</p> <p>E: 589,25kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 77,13g Ca: 241,17mg</p> <p>Zsír: 22,14g Feh.: 18,83g Só: 4,06g Cuk.: 10,62g</p>	<p><i>Epres- trópusi gyümölcsleves, Halfilé kukoricapelyhes bundában, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,halak,tojás</p> <p>E: 653,79kcal Tel.zsír.: 3,61g CH: 76,48g Ca: 306,42mg</p> <p>Zsír: 23,42g Feh.: 31,19g Só: 1,83g Cuk.: 10,28g</p>	
<p><i>Teljes kiőrlésű zabos zsemle, Sajtkrém, Lilahagyma</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 184,44kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 26,73g Ca: 84,65mg</p> <p>Zsír: 5,51g Feh.: 5,81g Só: 0,10g Cuk.: 1,25g</p>	<p><i>Zöldáru paprika, Tojáskrém, Teljes őrlésű kenyér</i></p> <p>Allergének:mustár,tojás,glutén</p> <p>E: 334,14kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 26,20g Ca: 33,60mg</p> <p>Zsír: 19,17g Feh.: 14,07g Só: 0,69g Cuk.: 1,09g</p>	<p><i>Margarin, Lenmagos kenyér szelet, Kígyó uborka, Allergén mentes bécsi felvágott</i></p> <p>Allergének:glutén,szója</p> <p>E: 216,86kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 29,10g Ca: 2,89mg</p> <p>Zsír: 6,17g Feh.: 10,28g Só: 0,56g Cuk.: 0,28g</p>	<p><i>Zsemle, Kenőmájás</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tej</p> <p>E: 166,73kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 28,59g Ca: 13,55mg</p> <p>Zsír: 8,66g Feh.: 9,47g Só: 0,69g Cuk.: 0,00g</p>	<p><i>Csokis croissant</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás</p> <p>E: 180,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,35g Ca: 0,00mg</p> <p>Zsír: 3,13g Feh.: 3,37g Só: 0,31g Cuk.: 11,15g</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)