

# ÉTLAP

Általános Iskola A		Általános Iskola A menü		2018. február 5 - 2018. február 9					
Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Nutella, Tej</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, mogyoró, tej</p> <p>E: 302,39kcal      Zsír: 7,06g Tel.zsír.: 1,09g      Feh.: 11,66g CH: 44,53g      Só: 0,91g Ca: 259,20mg      Cuk.: 3,65g</p>		<p><i>Trappista sajt, Vitaminozott margarin, Tej, kukoricás kenyér</i></p> <p><b>Allergének:</b> tej, glutén</p> <p>E: 317,16kcal      Zsír: 13,01g Tel.zsír.: 4,38g      Feh.: 16,24g CH: 46,43g      Só: 0,48g Ca: 380,60mg      Cuk.: 0,46g</p>		<p><i>Kalács, Kakaó</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, tej, tojás</p> <p>E: 250,17kcal      Zsír: 7,28g Tel.zsír.: 0,26g      Feh.: 12,82g CH: 35,21g      Só: 0,40g Ca: 242,13mg      Cuk.: 5,00g</p>		<p><i>Teljes kiörlésű zabos zsemle, Felvágott kópe szelet, Margarin, Tea - citromos, sárgarépa</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén</p> <p>E: 182,12kcal      Zsír: 4,60g Tel.zsír.: 1,31g      Feh.: 3,53g CH: 30,72g      Só: 0,07g Ca: 8,00mg      Cuk.: 5,54g</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Házi húskrém, Zöldáru paprika, Tea- hársfa</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, mustár, szója, tej</p> <p>E: 249,29kcal      Zsír: 6,68g Tel.zsír.: 0,81g      Feh.: 6,71g CH: 38,85g      Só: 1,58g Ca: 28,00mg      Cuk.: 0,41g</p>	
<p><i>Tojásleves, Bolognai spagetti, Sajt szórat</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, tojás, tej</p> <p>E: 802,85kcal      Zsír: 41,83g Tel.zsír.: 5,47g      Feh.: 31,58g CH: 73,63g      Só: 2,71g Ca: 178,19mg      Cuk.: 0,87g</p>		<p><i>Aranyló libaleves csigatésztával, Gyümölcs, Kukoricás csirkemell csíkok, Párolt rizs</i></p> <p><b>Allergének:</b> zeller, glutén, tej</p> <p>E: 627,05kcal      Zsír: 28,93g Tel.zsír.: 3,88g      Feh.: 27,52g CH: 87,42g      Só: 1,16g Ca: 53,00mg      Cuk.: 8,01g</p>		<p><i>Kurkumás pulykabecsináltleves, Zöldborsó főzelék, Főtt tojás, Búza kenyér ebédhez</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, zeller, tej, tojás, szója</p> <p>E: 723,81kcal      Zsír: 23,05g Tel.zsír.: 2,47g      Feh.: 54,80g CH: 71,73g      Só: 5,64g Ca: 159,94mg      Cuk.: 9,02g</p>		<p><i>Alföldi raguleves, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórat, Búza kenyér ebédhez</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, zeller, tej, szója</p> <p>E: 700,01kcal      Zsír: 19,96g Tel.zsír.: 1,14g      Feh.: 31,36g CH: 94,78g      Só: 2,58g Ca: 439,96mg      Cuk.: 18,86g</p>		<p><i>Zöldségkrémleves, Levesgyöngy betét, Sertés sült (karaj), Hagymás tört burgonya, Céklasaláta</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, tej, tojás</p> <p>E: 800,69kcal      Zsír: 35,79g Tel.zsír.: 3,17g      Feh.: 33,35g CH: 82,68g      Só: 4,82g Ca: 259,24mg      Cuk.: 10,28g</p>	
<p><i>Zsemle, Csirkemellsonka, Margarin, Kigyó uborka</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, szója</p> <p>E: 150,96kcal      Zsír: 4,69g Tel.zsír.: 1,41g      Feh.: 9,30g CH: 30,18g      Só: 0,53g Ca: 16,96mg      Cuk.: 7,17g</p>		<p><i>Teljes kiörlésű kifli, Zöldfűszeres túrókrém, Lilahagyma</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, tej</p> <p>E: 169,89kcal      Zsír: 3,15g Tel.zsír.: 0,61g      Feh.: 6,96g CH: 27,48g      Só: 0,02g Ca: 30,39mg      Cuk.: 1,99g</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Retek, Magyaros vajkrém</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, tojás</p> <p>E: 226,24kcal      Zsír: 8,70g Tel.zsír.: 0,00g      Feh.: 4,83g CH: 29,54g      Só: 0,90g Ca: 19,20mg      Cuk.: 0,25g</p>		<p><i>Sajtkrém, magvas kenyér</i></p> <p><b>Allergének:</b> tej</p> <p>E: 175,80kcal      Zsír: 6,78g Tel.zsír.: 0,00g      Feh.: 7,70g CH: 20,10g      Só: 0,40g Ca: 80,00mg      Cuk.: 0,00g</p>		<p><i>Pogácsa</i></p> <p><b>Allergének:</b> glutén, tej, tojás</p> <p>E: 217,85kcal      Zsír: 10,40g Tel.zsír.: 0,00g      Feh.: 4,55g CH: 24,80g      Só: 0,88g Ca: 0,00mg      Cuk.: 1,13g</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)