

ÉTLAP

Általános Iskola A		Általános Iskola A menü		2018. február 12 - 2018. február 16	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Szezámós zsömlé, Olasz felvágott, Margarin, Tej</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tej</p> <p>E: 306,68kcal Zsír: 22,48g Tel.zsír.: 7,03g Feh.: 13,68g CH: 11,29g Só: 0,58g Ca: 244,64mg Cuk.: 0,02g</p>	<p><i>Fatörzs kifli, Kakaó</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás</p> <p>E: 227,11kcal Zsír: 5,80g Tel.zsír.: 1,23g Feh.: 9,82g CH: 32,90g Só: 0,24g Ca: 248,87mg Cuk.: 9,35g</p>	<p><i>Ketchup, Tea, csalamádé reggelire, hamburger zsemle, hamburger húspogácsa</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tej</p> <p>E: 338,98kcal Zsír: 13,40g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 14,56g CH: 39,48g Só: 0,47g Ca: 10,24mg Cuk.: 12,72g</p>	<p><i>gépsonka, Margarin, Tej, Kígyó uborka, kukoricás kenyér</i></p> <p>Allergének:tej,glutén</p> <p>E: 325,83kcal Zsír: 11,08g Tel.zsír.: 2,52g Feh.: 22,70g CH: 46,44g Só: 0,83g Ca: 255,09mg Cuk.: 0,30g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Kurkumás tojáskrém, Tea, sárgarépa</i></p> <p>Allergének:glutén,mustár,tojás</p> <p>E: 364,38kcal Zsír: 15,01g Tel.zsír.: 3,40g Feh.: 8,05g CH: 45,69g Só: 1,56g Ca: 41,44mg Cuk.: 7,79g</p>	
<p><i>Tarhonyaleves, Gyümölcs, Zöldbabfőzelék, Fokhagymás csirkemell csíkok, Búza kenyér ebédhez</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,szója</p> <p>E: 696,72kcal Zsír: 31,24g Tel.zsír.: 3,67g Feh.: 29,91g CH: 74,28g Só: 3,86g Ca: 90,20mg Cuk.: 9,70g</p>	<p><i>BrokkolikréMLEVES, Hentestokány, Párolt rizs, kenyérkocka</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás</p> <p>E: 785,12kcal Zsír: 40,04g Tel.zsír.: 8,70g Feh.: 35,95g CH: 94,07g Só: 4,09g Ca: 350,13mg Cuk.: 18,48g</p>	<p><i>Lencsegulyás pulykacombból, Aranygaluska, Búza kenyér ebédhez, Vanília öntet</i></p> <p>Allergének:diófélék,glutén,tej,tojás,szója</p> <p>E: 1 111,92kcal Zsír: 24,68g Tel.zsír.: 1,76g Feh.: 49,04g CH: 169,98g Só: 1,80g Ca: 192,20mg Cuk.: 16,02g</p>	<p><i>Zöldségleves (eperlevéllel), Gyümölcs, Sertéspaprikás, Tészta köret</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,tej</p> <p>E: 877,37kcal Zsír: 45,12g Tel.zsír.: 3,85g Feh.: 29,12g CH: 84,08g Só: 4,40g Ca: 81,78mg Cuk.: 13,71g</p>	<p><i>Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal, Petrezselymes burgonya, Tartármártás</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,halak,tojás,mustár</p> <p>E: 930,31kcal Zsír: 48,60g Tel.zsír.: 9,96g Feh.: 35,42g CH: 84,92g Só: 3,75g Ca: 364,29mg Cuk.: 27,95g</p>	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Póréhagymás vajkrém, Zöldáru paprika</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 226,33kcal Zsír: 8,65g Tel.zsír.: 5,14g Feh.: 4,88g CH: 29,71g Só: 1,16g Ca: 21,00mg Cuk.: 0,39g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Májkrém, Lilahagyma</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tej</p> <p>E: 220,79kcal Zsír: 7,84g Tel.zsír.: 3,16g Feh.: 8,41g CH: 29,52g Só: 1,17g Ca: 26,35mg Cuk.: 1,25g</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Retek, Sajtkrém köményes házi</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 220,29kcal Zsír: 8,22g Tel.zsír.: 3,91g Feh.: 9,21g CH: 29,15g Só: 1,51g Ca: 109,86mg Cuk.: 0,50g</p>	<p><i>Teljes kiőrlésű kifli, Joghurt barackkal</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 209,40kcal Zsír: 4,11g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 6,88g CH: 35,70g Só: 0,30g Ca: 121,14mg Cuk.: 4,60g</p>	<p><i>Sajtkrémes croissant szezámossal szorva</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,tej,szezámag</p> <p>E: 186,19kcal Zsír: 12,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 11,50g CH: 20,00g Só: 0,26g Ca: 57,50mg Cuk.: 0,82g</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(energiaE kcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsír tartalom:g/adag), FEH(fehérj tartalom:g/adag)