

ÉTLAP

Általános Iskola B	Általános Iskola B menü	2018. március 12 - 2018. március 14
2018.03.12	2018.03.13	2018.03.14
<p><i>Pulykamell sonka, Margarin, Tej, Sokmagvas kenyér₁</i></p> <p>E: 334,20kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 48,23g Ca: 260,66mg</p> <p>Zsír: 8,80g Feh.: 14,44g Só: 0,48g Cuk.: 0,02g</p>	<p><i>Kalács_{1,3,7}, Kakaó₇</i></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>Sajtkrém köményes házi₇, Tea - gyümölcsös, Teljes őrlésű kenyér₁, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 261,81kcal Tel.zsír.: 3,91g CH: 39,40g Ca: 112,61mg</p> <p>Zsír: 8,24g Feh.: 9,22g Só: 1,52g Cuk.: 10,80g</p>
<p><i>Hamis gulyásleves₉, Gyümölcs, Sertés sült (karaj), Hagymás tört burgonya, Búza kenyér ebédhez_{1,6}, csalamádé</i></p> <p>E: 848,98kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 94,35g Ca: 78,10mg</p> <p>Zsír: 38,65g Feh.: 29,01g Só: 3,38g Cuk.: 16,13g</p>	<p><i>Orja csontleves finommetélttel_{1,3,9}, Borsos tokány, Párolt rizs</i></p> <p>E: 731,13kcal Tel.zsír.: 2,69g CH: 78,85g Ca: 63,06mg</p> <p>Zsír: 44,42g Feh.: 23,47g Só: 5,26g Cuk.: 6,68g</p>	<p><i>Babgulyás sertés combból_{1,9}, Gyümölcs, Túrós csusza₇</i></p> <p>E: 587,71kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 44,40g Ca: 164,74mg</p> <p>Zsír: 33,05g Feh.: 27,70g Só: 6,17g Cuk.: 13,03g</p>
<p><i>Teljes kiörlésű zabos zsemle₁, Lilahagyma, Kenőmáj_{5,7}</i></p> <p>E: 207,67kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 26,52g Ca: 7,65mg</p> <p>Zsír: 8,84g Feh.: 8,27g Só: 0,32g Cuk.: 1,25g</p>	<p><i>Zöldáru paprika, Tojáskrém_{3,10}, Teljes őrlésű kenyér₁</i></p> <p>E: 333,94kcal Tel.zsír.: 3,68g CH: 29,80g Ca: 33,60mg</p> <p>Zsír: 18,03g Feh.: 10,53g Só: 1,25g Cuk.: 1,09g</p>	<p><i>Túrós táska_{1,3,7}</i></p> <p>E: 166,50kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,50g Ca: 40,00mg</p> <p>Zsír: 3,00g Feh.: 6,00g Só: 0,43g Cuk.: 7,55g</p>

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Jó Etvágyat 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(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSÍR(zsír/anyag/adag), FEH(fehérje/adag)