

ÉTLAP

Általános Iskola B		Általános Iskola B menü		2018. március 19 - 2018. március 23					
2018.03.19		2018.03.20		2018.03.21		2018.03.22		2018.03.23	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Mozaik felvágott, Zöldáru paprika, Vaj, Tej⁷</i></p> <p>E: 323,63kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 39,30g Ca: 263,50mg</p> <p>Zsír: 11,95g Feh.: 11,28g Só: 0,90g Cuk.: 0,44g</p>		<p><i>Briós^{1,3,7}, Csokoládés tej⁷</i></p> <p>E: 369,69kcal Tel.zsír.: 1,61g CH: 60,01g Ca: 252,11mg</p> <p>Zsír: 7,84g Feh.: 12,48g Só: 0,24g Cuk.: 24,34g</p>		<p><i>Zsemle¹, Margarin, Tea, Trappista sajt füstölt⁷, sárgarépa</i></p> <p>E: 222,71kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 36,13g Ca: 178,21mg</p> <p>Zsír: 9,89g Feh.: 9,45g Só: 0,65g Cuk.: 14,30g</p>		<p><i>Csirkemellsonka⁶, Retek, Margarin, Tejeskávé⁷, tejes kifli^{1,7}</i></p> <p>E: 352,97kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 51,38g Ca: 247,32mg</p> <p>Zsír: 9,03g Feh.: 15,27g Só: 1,13g Cuk.: 7,48g</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Körözött⁷, Tea, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 220,23kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 36,12g Ca: 49,81mg</p> <p>Zsír: 3,54g Feh.: 8,07g Só: 0,98g Cuk.: 7,90g</p>	
<p><i>Kapros tejfőlés burgonyaleves¹, Gyümölcs, Tarhonyás hús^{1,3}, Vitamin saláta</i></p> <p>E: 596,34kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 89,48g Ca: 86,82mg</p> <p>Zsír: 21,69g Feh.: 31,57g Só: 3,67g Cuk.: 13,97g</p>		<p><i>Magyaros gombaleves¹, Várkapitány sertésragu, Petrezselymes burgonya</i></p> <p>E: 573,95kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 43,56g Ca: 65,23mg</p> <p>Zsír: 33,70g Feh.: 21,64g Só: 3,48g Cuk.: 0,61g</p>		<p><i>Palócleves^{1,7}, Gyümölcs, Grízes tészta lekvárral^{1,3}</i></p> <p>E: 817,92kcal Tel.zsír.: 2,90g CH: 111,25g Ca: 172,42mg</p> <p>Zsír: 27,70g Feh.: 26,78g Só: 2,24g Cuk.: 21,69g</p>		<p><i>Daragaluska leves^{1,3,9}, Sült csirkemell csikok^{1,3,7,9}, Szedres gyümölcsmártás^{1,7}, Főtt burgonya</i></p> <p>E: 549,67kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 67,70g Ca: 75,94mg</p> <p>Zsír: 18,31g Feh.: 28,49g Só: 3,42g Cuk.: 13,00g</p>		<p><i>Brokkolikrémeleves^{1,3,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Jércemell kukoricapelyhes bundában^{1,3,4}, Párolt rizs</i></p> <p>E: 921,55kcal Tel.zsír.: 9,85g CH: 108,29g Ca: 337,29mg</p> <p>Zsír: 46,72g Feh.: 36,30g Só: 2,55g Cuk.: 13,67g</p>	
<p><i>Császárszömlé^{1,7}, kockasajt⁷</i></p> <p>E: 232,41kcal Tel.zsír.: 3,38g CH: 26,74g Ca: 145,68mg</p> <p>Zsír: 9,89g Feh.: 7,92g Só: 1,17g Cuk.: 7,05g</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lilahagyma, Löncs hús⁶, Margarin</i></p> <p>E: 243,03kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 29,87g Ca: 26,89mg</p> <p>Zsír: 9,37g Feh.: 7,21g Só: 1,16g Cuk.: 1,27g</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Vaniliás mazsolás túrókrém⁷</i></p> <p>E: 232,82kcal Tel.zsír.: 0,31g CH: 41,11g Ca: 41,86mg</p> <p>Zsír: 2,90g Feh.: 7,71g Só: 0,92g Cuk.: 12,92g</p>		<p><i>Vaj⁷, Teljes őrlésű kenyér¹, Méz</i></p> <p>E: 265,69kcal Tel.zsír.: 3,87g CH: 40,61g Ca: 21,70mg</p> <p>Zsír: 8,90g Feh.: 4,34g Só: 0,90g Cuk.: 0,05g</p>		<p><i>Tönkölyös pizzás csiga^{1,7}</i></p> <p>E: 185,49kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 20,00g Ca: 0,00mg</p> <p>Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Só: 0,35g Cuk.: 1,99g</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. Szeszámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Jó Evtvágyat 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), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjeteralom/g/adag)