

ÉTLAP

Általános Iskola A		Általános Iskola A menü				2018. május 14 - 2018. május 18			
2018.05.14 Hétfő		2018.05.15 Kedd		2018.05.16 Szerda		2018.05.17 Csütörtök		2018.05.18 Péntek	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Mozaik felvágott, Zöldáru paprika, Vaj⁷, Tej⁷</i></p> <p>E: 324kcal Zsír: 11,95g Feh.: 11,28g Só: 0,90g Cuk.: 0,44g</p> <p>E: 1 355KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 39,30g Ca: 263,50mg</p>		<p><i>Briós^{1,3,7}, Csokoládés tej⁷</i></p> <p>E: 370kcal Zsír: 7,84g Feh.: 12,48g Só: 0,24g Cuk.: 24,34g</p> <p>E: 1 547KJ Tel.zsír.: 1,61g CH: 60,01g Ca: 252,11mg</p>		<p><i>Zsemle¹, Margarin, Tea, Trappista sajt füstölt⁷, sárgarépa</i></p> <p>E: 223kcal Zsír: 9,89g Feh.: 9,45g Só: 0,65g Cuk.: 14,30g</p> <p>E: 932KJ Tel.zsír.: 4,72g CH: 36,13g Ca: 178,21mg</p>		<p><i>Csirkemellsonka⁸, Retek, Margarin, Karamellás tej⁷, tejes kifli^{1,7}</i></p> <p>E: 403kcal Zsír: 8,82g Feh.: 14,94g Só: 1,12g Cuk.: 25,46g</p> <p>E: 1 689KJ Tel.zsír.: 1,95g CH: 64,50g Ca: 244,31mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Körözött⁷, Tea, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 220kcal Zsír: 3,54g Feh.: 8,07g Só: 0,98g Cuk.: 7,90g</p> <p>E: 922KJ Tel.zsír.: 0,62g CH: 36,12g Ca: 49,81mg</p>	
<p><i>Csurgatott tojásleves^{1,3}, Gyümölcs, Székelykáposzta^{1,7}, Búza kenyér ebédhez^{1,6}</i></p> <p>E: 548kcal Zsír: 22,96g Feh.: 25,33g Só: 2,52g Cuk.: 12,76g</p> <p>E: 1 675KJ Tel.zsír.: 3,21g CH: 57,62g Ca: 120,34mg</p>		<p><i>Magyaros gombaleves¹, Vagdalt pogácsa^{1,3}, Burgonyafőzelék^{1,7}</i></p> <p>E: 694kcal Zsír: 42,09g Feh.: 24,61g Só: 2,35g Cuk.: 3,52g</p> <p>E: 2 906KJ Tel.zsír.: 3,53g CH: 55,33g Ca: 72,01mg</p>		<p><i>Palóclevés^{1,7}, Gyümölcs, Császármorzsa mirelit lekvárral^{1,3,7}</i></p> <p>E: 858kcal Zsír: 33,42g Feh.: 24,85g Só: 2,11g Cuk.: 26,80g</p> <p>E: 3 598KJ Tel.zsír.: 12,03g CH: 109,54g Ca: 174,92mg</p>		<p><i>Daragaluska leves^{1,3,9}, Zöldborsos csirkemell tokány, Párolt rizs</i></p> <p>E: 671kcal Zsír: 31,35g Feh.: 32,27g Só: 2,30g Cuk.: 0,65g</p> <p>E: 2 807KJ Tel.zsír.: 3,21g CH: 88,23g Ca: 46,34mg</p>		<p><i>Brokkolikrémeleves^{1,3,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Tarhonyás^{1,3}, csalamádé</i></p> <p>E: 753kcal Zsír: 35,29g Feh.: 39,14g Só: 2,44g Cuk.: 20,05g</p> <p>E: 3 157KJ Tel.zsír.: 6,98g CH: 90,64g Ca: 344,43mg</p>	
<p><i>Császárszömlé^{1,7}, kockasajt⁷</i></p> <p>E: 232kcal Zsír: 9,89g Feh.: 7,92g Só: 1,17g Cuk.: 7,05g</p> <p>E: 976KJ Tel.zsír.: 3,38g CH: 26,74g Ca: 145,68mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Felvágott mexikói, Újhagyma, Margarin</i></p> <p>E: 212kcal Zsír: 7,14g Feh.: 5,82g Só: 0,92g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 888KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,59g Ca: 19,94mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Vaniliás mazsolás túrókrém⁷</i></p> <p>E: 233kcal Zsír: 2,90g Feh.: 7,71g Só: 0,92g Cuk.: 12,92g</p> <p>E: 977KJ Tel.zsír.: 0,31g CH: 41,11g Ca: 41,86mg</p>		<p><i>Vaj⁷, Teljes őrlésű kenyér¹, Méz</i></p> <p>E: 266kcal Zsír: 8,90g Feh.: 4,34g Só: 0,90g Cuk.: 0,05g</p> <p>E: 1 114KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 40,61g Ca: 21,70mg</p>		<p><i>Tönkölyös pizzás csiga^{1,7}</i></p> <p>E: 185kcal Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Só: 0,35g Cuk.: 1,99g</p> <p>E: 776KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 20,00g Ca: 0,00mg</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. Szezámag 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(fehérjeterület/g/adag)