

ÉTLAP

Általános Iskola A		Általános Iskola A menü		2018. június 4 - 2018. június 8					
2018.06.04 Hétfő		2018.06.05 Kedd		2018.06.06 Szerda		2018.06.07 Csütörtök		2018.06.08 Péntek	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Olasz felvágott⁶, Margarin, Tej⁷</i></p> <p>E: 502kcal Zsír: 23,65g Feh.: 19,34g Só: 1,77g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 2 099KJ Tel.zsír.: 7,03g CH: 48,37g Ca: 270,24mg</p>		<p><i>Molnárka^{1,3,7}, Kakaó⁷</i></p> <p>E: 130kcal Zsír: 3,53g Feh.: 7,28g Só: 0,01g Cuk.: 5,05g</p> <p>E: 546KJ Tel.zsír.: 0,30g CH: 16,40g Ca: 242,41mg</p>		<p><i>gépsonka, Margarin, Tea, Kigyó uborka, kukoricás kenyér¹</i></p> <p>E: 250kcal Zsír: 8,08g Feh.: 15,90g Só: 0,83g Cuk.: 6,36g</p> <p>E: 1 047KJ Tel.zsír.: 2,52g CH: 41,89g Ca: 15,21mg</p>		<p><i>Tej⁷, Csokis gabona pehely¹</i></p> <p>E: 224kcal Zsír: 5,94g Feh.: 8,18g Só: 0,53g Cuk.: 10,26g</p> <p>E: 939KJ Tel.zsír.: 1,32g CH: 33,37g Ca: 320,10mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros túrókrém⁷, Tea, sárgarépa</i></p> <p>E: 293kcal Zsír: 4,38g Feh.: 11,79g Só: 1,43g Cuk.: 7,29g</p> <p>E: 1 227KJ Tel.zsír.: 0,80g CH: 47,93g Ca: 73,01mg</p>	
<p><i>Tavaszi karalábéleves^{1,3}, Hentestokány¹, Párolt rizs</i></p> <p>E: 634kcal Zsír: 31,27g Feh.: 28,09g Só: 2,48g Cuk.: 4,00g</p> <p>E: 2 653KJ Tel.zsír.: 2,86g CH: 84,50g Ca: 46,45mg</p>		<p><i>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Főtt tojás³, Búza kenyér ebédhez^{1,6}</i></p> <p>E: 600kcal Zsír: 21,56g Feh.: 24,78g Só: 2,76g Cuk.: 16,80g</p> <p>E: 1 891KJ Tel.zsír.: 1,96g CH: 74,65g Ca: 146,47mg</p>		<p><i>Lencsegulyás pulykacombból, Teljes őrlésű kenyér ebédhez¹, Aranygaluska^{1,3,7,8}, Vanília öntet⁷</i></p> <p>E: 1 038kcal Zsír: 24,53g Feh.: 45,17g Só: 1,82g Cuk.: 16,02g</p> <p>E: 4 313KJ Tel.zsír.: 1,76g CH: 155,28g Ca: 201,80mg</p>		<p><i>Zöldségleves (eperlevéllel)^{1,3}, Gyümölcs, Bakonyi pulyka tokány, Tészta köret^{1,3}</i></p> <p>E: 823kcal Zsír: 41,59g Feh.: 33,82g Só: 6,22g Cuk.: 12,63g</p> <p>E: 3 467KJ Tel.zsír.: 5,49g CH: 78,00g Ca: 80,41mg</p>		<p><i>Szilvaleves^{1,7}, Rántott hal^{1,3,4,7}, Petrezselymes burgonya, Tartármártás^{3,7,10}</i></p> <p>E: 835kcal Zsír: 43,43g Feh.: 28,33g Só: 3,50g Cuk.: 21,50g</p> <p>E: 3 494KJ Tel.zsír.: 7,09g CH: 80,18g Ca: 97,77mg</p>	
<p><i>Teljes kiőrlésű kifli¹, Joghurt barackkal⁷</i></p> <p>E: 209kcal Zsír: 4,11g Feh.: 6,88g Só: 0,30g Cuk.: 4,60g</p> <p>E: 878KJ Tel.zsír.: 1,95g CH: 35,70g Ca: 121,14mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Májkrém^{6,7}, paradicsom</i></p> <p>E: 218kcal Zsír: 7,86g Feh.: 8,38g Só: 1,16g Cuk.: 0,37g</p> <p>E: 914KJ Tel.zsír.: 3,16g CH: 28,88g Ca: 23,05mg</p>		<p><i>Szezámós zsömlé¹, Natúr vajkrém⁷, Zöldáru paprika</i></p> <p>E: 82kcal Zsír: 7,88g Feh.: 0,66g Só: 0,01g Cuk.: 0,39g</p> <p>E: 337KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 2,05g Ca: 1,80mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Sajtkrém köményes házi⁷</i></p> <p>E: 220kcal Zsír: 8,22g Feh.: 9,21g Só: 1,51g Cuk.: 0,50g</p> <p>E: 921KJ Tel.zsír.: 3,91g CH: 29,15g Ca: 109,86mg</p>		<p><i>Pizzás csiga^{1,7}</i></p> <p>E: 4kcal Zsír: 0,23g Feh.: 0,09g Só: 0,01g Cuk.: 0,04g</p> <p>E: 19KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,46g 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. 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)