

# ÉTLAP

Általános Iskola B		Általános Iskola B menü		2018. június 11 - 2018. június 15					
2018.06.11 Hétfő		2018.06.12 Kedd		2018.06.13 Szerda		2018.06.14 Csütörtök		2018.06.15 Péntek	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldséges felvágott Tauris<sup>6</sup>, Vaj<sup>7</sup>, Tea- csipkebogyó</i></p> <p>E: 338kcal Zsír: 16,21g Feh.: 9,48g Só: 1,83g Cuk.: 6,63g</p> <p>E: 1 412KJ Tel.zsír.: 6,62g CH: 35,61g Ca: 34,31mg</p>		<p><i>Fonott kalács<sup>1,3,7</sup>, Karamellás tej<sup>7</sup></i></p> <p>E: 324kcal Zsír: 6,85g Feh.: 12,45g Só: 0,40g Cuk.: 24,98g</p> <p>E: 1 358KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 54,98g Ca: 240,15mg</p>		<p><i>Zala felvágott<sup>6</sup>, Margarin, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup>, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 253kcal Zsír: 8,95g Feh.: 7,55g Só: 1,19g Cuk.: 4,58g</p> <p>E: 1 060KJ Tel.zsír.: 2,76g CH: 32,90g Ca: 26,63mg</p>		<p><i>Zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Tej<sup>7</sup>, Allergén mentes bécsi felvágott, paradicsom</i></p> <p>E: 304kcal Zsír: 11,18g Feh.: 21,96g Só: 0,65g Cuk.: 7,06g</p> <p>E: 1 274KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 39,77g Ca: 252,54mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Kurkumás tojáskrém<sup>3,10</sup>, Kakaó<sup>7</sup>, sárgarépa</i></p> <p>E: 417kcal Zsír: 18,15g Feh.: 13,80g Só: 1,26g Cuk.: 6,73g</p> <p>E: 1 746KJ Tel.zsír.: 3,66g CH: 46,04g Ca: 277,05mg</p>	
<p><i>Szegedi gulyásleves<sup>1,3,9</sup>, Szilvakekváros gombóc<sup>1,3</sup></i></p> <p>E: 586kcal Zsír: 20,23g Feh.: 17,61g Só: 2,12g Cuk.: 3,05g</p> <p>E: 2 465KJ Tel.zsír.: 1,00g CH: 81,40g Ca: 24,46mg</p>		<p><i>Tavaszi karfiolleves<sup>1,3</sup>, Csirkemell barack mártással<sup>7</sup>, Párolt rizs</i></p> <p>E: 668kcal Zsír: 32,40g Feh.: 30,52g Só: 3,35g Cuk.: 8,42g</p> <p>E: 2 797KJ Tel.zsír.: 3,33g CH: 82,86g Ca: 54,88mg</p>		<p><i>Tárkonyos pulykaraguleves<sup>1,7,9</sup>, Gyümölcs, Tojásos galuska házi<sup>1,3</sup>, Fejessaláta</i></p> <p>E: 782kcal Zsír: 28,01g Feh.: 34,06g Só: 4,07g Cuk.: 17,40g</p> <p>E: 3 272KJ Tel.zsír.: 5,62g CH: 97,45g Ca: 138,94mg</p>		<p><i>Aranyló jérceloves csigatészta<sup>9</sup>, Brassói apropecsenye, Petrezselymes burgonya, Kovászos uborka ebédhez</i></p> <p>E: 439kcal Zsír: 22,64g Feh.: 26,18g Só: 3,27g Cuk.: 2,42g</p> <p>E: 1 838KJ Tel.zsír.: 1,63g CH: 33,20g Ca: 59,59mg</p>		<p><i>Zöldségbeccsinált leves<sup>1,9</sup>, Sült virsli<sup>6</sup>, Tökfőzelék<sup>1,7</sup></i></p> <p>E: 456kcal Zsír: 28,24g Feh.: 13,28g Só: 0,88g Cuk.: 15,33g</p> <p>E: 1 910KJ Tel.zsír.: 3,45g CH: 34,69g Ca: 104,68mg</p>	
<p><i>Zöldáru paprika, Magyaros vajkrém<sup>3</sup>, vizes zsemle<sup>1</sup></i></p> <p>E: 219kcal Zsír: 8,37g Feh.: 4,29g Só: 0,49g Cuk.: 0,39g</p> <p>E: 917KJ Tel.zsír.: 0,08g CH: 31,51g Ca: 1,80mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, póréhagyma, kockasajt<sup>7</sup></i></p> <p>E: 224kcal Zsír: 6,68g Feh.: 7,73g Só: 1,41g Cuk.: 2,27g</p> <p>E: 936KJ Tel.zsír.: 3,38g CH: 28,85g Ca: 135,30mg</p>		<p><i>korpás zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Trappista sajt füstölt<sup>7</sup></i></p> <p>E: 232kcal Zsír: 10,25g Feh.: 9,81g Só: 0,75g Cuk.: 0,69g</p> <p>E: 970KJ Tel.zsír.: 4,78g CH: 24,83g Ca: 173,38mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldfűszeres túrókrém<sup>7</sup></i></p> <p>E: 190kcal Zsír: 3,52g Feh.: 7,72g Só: 0,91g Cuk.: 0,74g</p> <p>E: 797KJ Tel.zsír.: 0,61g CH: 29,25g Ca: 44,94mg</p>		<p><i>Lekváros táska<sup>1,3,6,7</sup></i></p> <p>E: 205kcal Zsír: 8,11g Feh.: 2,64g Só: 0,60g Cuk.: 13,16g</p> <p>E: 862KJ Tel.zsír.: 3,46g CH: 29,90g Ca: 5,00mg</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. Szeszamag 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)