

ÉTLAP

Iskola

2016.01.04.-2016.01.08.

Iskola alsó és felső tagozat

1.hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	*tej *croissant	*karamell *zöldszéges szalámi, *delma *kifli	*erdei vegyes gyümölcs tea *szárnyas májkrém *teljes kiőrlésű kenyér rettek	*tej *vajás- *teljes kiőrlésű kenyér z.paprika	*tej *teljes kiőrlésű *sajtos kifli
Energia (gramm/fő)	360	358	329	400	203
Fehérje (gramm/fő)	38	25	39	9,2	9,1
Zsír (gramm/fő)	19	16	27	23	2,3
Szénhidrát (gramm/fő)	45	44	45	45	45
Cukor (gramm/fő)	1	0,3	1	1	1,2
Só (gramm/fő)	0,1	0,05	0,1	0,1	0,2
Ebéd	*húsgombóclevés *mákos metélt *sárgabarack lekvár alma	*grízgaluskaleves *lecsós apróhús *lencsefőzelék *teljes kiőrlésű kenyér körte	*vegyes gyümölcsleves *rántott csirkecomb *burgonyakorong *cékliás káposztasaláta *aszalt szilva	*csurgatott tojásleves *rakott zöldbab *barnarizzsel és *pulykahússal alma	*paradicsomleves *sertéscsikok Budapest módra *sárgarépás bulgur narancs
Energia (gramm/fő)	1001	999	1009	1100	1115
Fehérje (gramm/fő)	36	29	30	24	27
Zsír (gramm/fő)	19	28	13	12	13
Szénhidrát (gramm/fő)	42	40	50	39	75
Cukor (gramm/fő)	2	0,1	1	0,1	1
Só (gramm/fő)	1	1,8	1,5	1,4	1,2
Uzsonna	*csirkemell sonka *delma *teljes kiőrlésű kenyér bébirépa	*csemege szalámi *delma *zsemle z.paprika	*magvas sajtkrém *félbarna kenyér paradicsom	*sonkkrém *kifli póréhagyma	*gyümölcs joghurt *baba piskóta
Energia (gramm/fő)	234	260	220	333	326
Fehérje (gramm/fő)	35	29	35	12	28
Zsír (gramm/fő)	20,6	12	16	14	16
Szénhidrát (gramm/fő)	50	39	43	49	22
Cukor (gramm/fő)		1,5	1,3	0,01	1
Só (gramm/fő)	0,1	0,5	0,8	0,8	0,1

* Allergének:
glutén, szójabab, földimogyoró, rákfélék, tojás, tej, szeszámag,
szulfid, diófélék, zeller, mustár, halak, csillagfűrt, puhatestűek - és
ezekből készült termékek.

Az étlap változtatásjogát fenntartjuk!

élelmezésvezető