

### Iskola alsós (Sertésmentes)

Étkezés / Menü	Hétfő 03.01	Kedd 03.02	Szerda 03.03	Csütörtök 03.04	Péntek 03.05
<b>tízórai / 15</b>	Citromos tea Zöldfűszeres vajkrém (7;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Kígyóborka EN:268.7kcal ZS:7.7g TZS:4.6g SZH:41.7g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Liga margarin vizes zsemle (1;) CK:9.8g EN:220.2kcal FH:9.1g SÓ:0.9g SZH:38.5g TZS:0.7g ZS:2.9g	Citromos tea Snidlinges vajkrém (7;) Császárszemle (1;6;) EN:343.8kcal ZS:16.1g TZS:9.2g SZH:41.8g CK:11.4g FH:7.3g SÓ:1.0g CA:20.0mg	Kakaó (7;) Liga margarin Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13;) EN:320.7kcal ZS:9.7g TZS:2.5g SZH:48.3g CK:12.1g FH:11.8g SÓ:0.7g CA:240.0mg	Gyümölcs tea Tonhalas krém (4;6;7;) félbarna kenyér (1;) Paradicsom EN:297.0kcal ZS:9.1g TZS:4.2g SZH:42.0g CK:10.0g FH:10.3g SÓ:0.4g CA:15.0mg
<b>ebéd / 15</b>	Zöldségleves (1;9;12;) Mexikói pulykaragu (1;) Bulgur köret (1;) EN:455.9kcal ZS:9.2g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:7.2g FH:27.3g SÓ:1.7g	Daragaluska leves (1;3;9;) Szárnyas aprópecsenye Paradicsomos káposzta (1;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) alma CK:8.0g EN:532.7kcal FH:26.9g SÓ:3.0g SZH:64.2g TZS:3.5g ZS:17.5g	Őszibarackkrémleves (1;7;) Sült csirkecombfilé Hagymás tört burgonya (12;) Csalamádé (10;12;) EN:503.7kcal ZS:10.1g TZS:3.5g SZH:75.3g CK:23.9g FH:21.9g SÓ:4.6g CA:27.0mg	Kertész leves D (1;3;9;) Pulykaapró (1;) Lencsefőzelék (1;7;10;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:680.0kcal ZS:20.9g TZS:3.9g SZH:82.4g CK:5.4g FH:33.5g SÓ:3.9g CA:21.0mg	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;) Túrógombóc D (1;3;7;) Porcukor szórat EN:538.0kcal ZS:11.6g TZS:5.6g SZH:74.9g CK:40.9g FH:31.7g SÓ:3.2g CA:69.1mg
<b>uzsonna / 15</b>	Baromfipárizsi (7;) margarin vizes zsemle (1;) EN:209.9kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:28.6g CK:1.0g FH:8.0g SÓ:0.7g	Trappista sajt (7;) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;) CA:320.0mg CK:0.6g EN:317.4kcal FH:15.9g SÓ:0.6g SZH:31.0g TZS:7.9g ZS:13.9g	Vaníliás túrókrém (7;) Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:188.1kcal ZS:3.1g TZS:1.7g SZH:29.7g CK:3.9g FH:8.7g SÓ:0.6g CA:38.0mg	Padlizsánkrém (10;) teljeskiőrlésű kenyér (1;) Paprika EN:232.1kcal ZS:7.0g TZS:2.0g SZH:34.2g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:0.9g	Gyümölcsös joghurt (7;) Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:230.3kcal ZS:3.4g TZS:1.6g SZH:37.6g CK:13.8g FH:7.3g SÓ:0.7g CA:125.0mg

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(számított energia; kcal/adag), ZS(zsír;g/adag), TZS(telített zsírsav;g/adag), FH(fehérje;g/adag), SZH(szénhidrát;g/adag), CK(cukor;g/adag), SÓ(só;g/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek