

ÉTLAP

Salgótarján ISKOLA FELSŐS
50. hét 2019.12.09. - 2019.12.15.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tej (7) Sajtos kifli (1;7)	Málna tea Fokhagymás szelet margarin teljeskiőrésű kenyér (1)	Citromos tea Körözött (7) vizes zsemle (1) Jégcsapretek	Vaníliás tej (7) margarin Korpás kifli (1;7)	Erdei gyümölcs tea Trappista sajt (7) margarin vizes zsemle (1)	Citromos tea Magyaros vajkrém (7) teljeskiőrésű kenyér (1) Jégcsapretek
EN:248 ZS:6,6 TZS:2,0 FH:12,5 SZH:33,2 CK:0,0 SO:0,7	EN:304 ZS:10,6 TZS:4,3 FH:9,5 SZH:41,3 CK:10,6 SO:0,8	EN:241 ZS:4,2 TZS:2,4 FH:9,2 SZH:40,2 CK:10,8 SO:0,8	EN:297 ZS:8,3 TZS:0,9 FH:12,9 SZH:42,2 CK:2,0 SO:0,4	EN:334 ZS:13,0 TZS:7,3 FH:14,8 SZH:38,2 CK:10,8 SO:0,9	EN:373 ZS:17,7 TZS:11,1 FH:7,4 SZH:44,4 CK:11,8 SO:0,5
Bakonyi sertés betyárleves (csiperke gombával, tejföllel készül) (1;7;9) Mákos nudli (1;5;6;8;11) Porcukor szórárt Mandarin félbarna kenyér (1)	Erdőleves (9) Süttőtökös csirkereagu (1;6;7;10) Tört burgonya (12)	Fűszeres paradicsomleves (1;9;12) Panírozott halporció (1;3;4;10) Rizs köret Tartármártás (3;7;10)	Magyaros burgonyaleves (1;12) Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1;7;12) teljeskiőrésű kenyér (1) banán	Libacsontleves (1;3;9;12) Székelykáposzta (1;7;12) Tejföl (7) teljeskiőrésű kenyér (1)	Brokkoli krémleves (1;7;12) Levesgyöngy (1;3;7) Carbonara ragu (1;6;7) Tészta köret (1)
EN:116 ZS:20,3 TZS:3,8 FH:36,7 SZH:175,4 CK:45,0 SO:3,3	EN:512 ZS:15,6 TZS:5,6 FH:20,9 SZH:65,0 CK:6,1 SO:2,5	EN:880 ZS:32,5 TZS:4,8 FH:27,2 SZH:118,4 CK:11,5 SO:4,3	EN:643 ZS:10,5 TZS:2,3 FH:24,6 SZH:107,1 CK:5,6 SO:1,4	EN:632 ZS:31,3 TZS:12,9 FH:30,6 SZH:53,3 CK:0,8 SO:5,5	EN:937 ZS:45,3 TZS:17,7 FH:40,7 SZH:88,5 CK:4,6 SO:6,0
Zala felvágott margarin teljeskiőrésű kenyér (1) Jégcsapretek	Kapros margarin vizes zsemle (1) Kigybúborka	Alma-áfonya lekvár margarin teljeskiőrésű kenyér (1)	Sertés húspástétom (7) félbarna kenyér (1) Lilahagyma	Natúr sajtkrém (7) fehér kenyér (1) Kigybúborka	Gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1;7)
EN:262 ZS:9,7 TZS:3,4 FH:10,1 SZH:32,3 CK:0,7 SO:0,8	EN:251 ZS:12,7 TZS:3,8 FH:4,7 SZH:28,7 CK:0,8 SO:0,1	EN:236 ZS:3,7 TZS:1,0 FH:5,9 SZH:43,0 CK:11,0 SO:0,1	EN:277 ZS:9,9 TZS:5,1 FH:10,6 SZH:34,7 CK:1,1 SO:0,7	EN:219 ZS:5,4 TZS:3,3 FH:7,8 SZH:34,7 CK:3,0 SO:1,4	EN:213 ZS:4,0 TZS:2,0 FH:6,0 SZH:34,1 CK:14,9 SO:0,6

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestiek. * - edesítőszert tartalmaz.
Az étel megnevezésénél a dőlt szám jelentése: az étel az adott allergént nyomokban tartalmazhatja.

Készült a Vítai Programmal.



JÓ ÉTVÁGYAT!