

Étlap
Iskola felsős

2020.08.31. - 2020.09.06.

Étkezés / Menü	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
reggeli / ISK.FELSŐ	Vaníliás tej (7;) Szezámagos kifli (1;5;6;7;8;11;13;) EN:295.4kcal ZS:8.8g TZS:0.0g SZH:38.9g CK:2.3g FH:13.7g SÓ:0.6g CA:300.0mg	Citromos tea Tojáskrém (3;7;) félbarna kenyér (1;) CA:7.5mg CK:11.0g EN:293.9kcal FH:9.5g SÓ:0.2g SZH:42.0g TZS:4.4g ZS:9.0g	Erdei gyümölcs tea Natúr vajkrém (7;) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) Reszelt sárgarépa EN:331.9kcal ZS:15.0g TZS:9.2g SZH:43.3g CK:11.5g FH:6.7g SÓ:1.1g CA:20.0mg	Tej (7;) Sajtos kifli (1;7;) EN:248.5kcal ZS:6.6g TZS:2.0g SZH:33.2g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:0.7g CA:240.0mg	Limonádé Sertés húspástétom (7;) Teljeskiőrlésű kifli (1;) Paradicsom EN:265.0kcal ZS:9.9g TZS:5.3g SZH:32.3g CK:5.6g FH:9.1g SÓ:1.2g CA:10.0mg
vacsora / ISK.FELSŐ	Bolognai spagetti sertés (1;12;) Reszelt sajt (1;7;) EN:533.1kcal ZS:13.9g TZS:10.0g SZH:66.7g CK:5.6g FH:33.6g SÓ:1.6g CA:240.0mg	Paprikás burgonya kolbásszal (12;) félbarna kenyér (1;) CK:1.1g EN:606.5kcal FH:15.8g SÓ:1.5g SZH:74.4g TZS:7.8g ZS:24.6g	Trappista sajt (7;) margarin fehér kenyér (1;) EN:311.2kcal ZS:13.0g TZS:7.5g SZH:32.2g CK:1.1g FH:16.4g SÓ:1.7g CA:320.0mg	Zöldséges rizottó (9;) Reszelt sajt (1;7;) EN:473.9kcal ZS:11.3g TZS:5.3g SZH:74.5g CK:1.7g FH:18.7g SÓ:1.9g CA:240.0mg	Olasz felvágott margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) Paprika EN:244.4kcal ZS:10.0g TZS:3.2g SZH:30.2g CK:0.6g FH:9.2g SÓ:1.5g

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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek