

**Étlap**  
**Iskola felsős**

**2020.09.07. - 2020.09.13.**

<b>Étkezés / Menü</b>	<b>Hétfő 09.07</b>	<b>Kedd 09.08</b>	<b>Szerda 09.09</b>	<b>Csütörtök 09.10</b>	<b>Péntek 09.11</b>
<b>reggeli / ISK.FELSŐ</b>	Erdei gyümölcs tea Paprikás csemege szalámi margarin fehér kenyér (1;)  EN:323.6kcal ZS:12.4g TZS:4.2g SZH:42.8g CK:11.1g FH:10.2g SÓ:1.6g	Tejeskávé (1;7;) Szezámagos zsemle (1;11;)  CA:240.0mg CK:8.3g EN:272.2kcal FH:11.1g SÓ:0.7g SZH:46.7g TZS:0.1g ZS:4.1g	Citromos tea Füstölt sajt (7;) margarin félbarna kenyér (1;)  EN:369.5kcal ZS:14.7g TZS:8.0g SZH:41.8g CK:11.0g FH:16.1g SÓ:0.6g CA:320.0mg	Tej (7;) Mogyorókrém (5;6;7;) félbarna kenyér (1;)  EN:354.6kcal ZS:10.1g TZS:2.1g SZH:51.8g CK:10.2g FH:12.7g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Málna tea Sajtos baromfi párizsi (7;) margarin fehér kenyér (1;) Paradicsom EN:287.9kcal ZS:8.4g TZS:2.6g SZH:43.7g CK:11.2g FH:10.3g SÓ:1.5g
<b>vacsora / ISK.FELSŐ</b>	Rakott burgonya (3;7;12;) Csemege uborka (10;)  EN:546.3kcal ZS:31.6g TZS:11.6g SZH:43.1g CK:1.7g FH:17.9g SÓ:4.4g CA:26.4mg	Lecsós pulykaragu Bulgur köret (1;)  CK:8.0g EN:400.0kcal FH:27.3g SÓ:1.2g SZH:58.6g TZS:1.2g ZS:5.9g	Zala felvágott margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) Kígyóuborka EN:242.3kcal ZS:10.0g TZS:3.4g SZH:29.5g CK:0.8g FH:9.6g SÓ:1.5g	Füstölt sajtos-gombás penne (1;7;) Reszelt sajt (1;7;)  EN:638.5kcal ZS:25.6g TZS:12.6g SZH:72.9g CK:3.1g FH:27.9g SÓ:1.9g CA:264.0mg	Erdei gyümölcs tea Sonkás melegszendvics (1;7;)  EN:415.8kcal ZS:15.8g TZS:8.5g SZH:45.8g CK:13.8g FH:21.2g SÓ:1.9g CA:327.2mg

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