

11. hét	Tízórai	Ebéd A	Ebéd B	Uzsonna
2019.03.11 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Méz, Margarin, Félbarna kenyér ⁽¹⁾	Karfiolleves ^(1,7) Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs Paradicsom mártás ^(1,9)	Karfiolleves ^(1,7) Levesbetét ⁽¹⁾ Pásztortarhonya ⁽¹⁾ Mongol saláta Gyümölcs	Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾
	E: 377kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 3g, feh.: 12,8g, CH: 58,3g, Cuk: 16,2g, Só: 0,4g, Ca: 260mg	E: 552kcal, zsír: 10,1g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 28,4g, CH: 85g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 80,7mg	E: 703kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 8g, feh.: 22,5g, CH: 87,3g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 107,8mg	E: 217kcal, zsír: 3,2g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 9,6g, CH: 37g, Cuk: 7,4g, Só: 0,8g, Ca: 155,2mg
2019.03.12 Kedd	Épres tea, Tojáskrém ^(1,3,7,10) , Telj.kiőrlésű zsemle ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Kertifőzelék joghurtos ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Túró desszert ^(5,7) Kenyér ⁽¹⁾	Hamis gulyásleves Levesbetét ⁽¹⁾ Temesvári sertésragu ^(1,7) Párolt rizs Túró desszert ^(5,7)	Félbarna kenyér ⁽¹⁾ , Zala felvágott, Margarin, Zöldség
	E: 297kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 7,9g, CH: 52,3g, Cuk: 8g, Só: 0,5g, Ca: 16,3mg	E: 845kcal, zsír: 34,8g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 38g, CH: 91,5g, Cuk: 12,2g, Só: 2,1g, Ca: 335,7mg	E: 866kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 34,9g, CH: 111,8g, Cuk: 11,5g, Só: 1,3g, Ca: 281,4mg	E: 282kcal, zsír: 10,6g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 11,4g, CH: 34,9g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 29,3mg
2019.03.13 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Molnárika ^(1,3,7)	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Pritaminos rizseshús (szárnyas) Mongol saláta	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkecombfilé ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ , Zöldség
	E: 353kcal, zsír: 8,2g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 12,7g, CH: 54,4g, Cuk: 12,4g, Só: 0,9g, Ca: 244,9mg	E: 489kcal, zsír: 15,7g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 18,8g, CH: 72,4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 88,8mg	E: 631kcal, zsír: 21,2g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 27,9g, CH: 60,7g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 200,7mg	E: 217kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 12,8g, CH: 32,8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 61,2mg
2019.03.14 Csütörtök	Tea citromos, Margarin, Bajor rozskenyér tk. ⁽¹⁾ , Paprikás szalámi	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Szárnas vagdalt (sütőben sütvé) ^(1,3) Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Vegaburger ⁽⁶⁾ Gyümölcs Kenyér ⁽¹⁾	Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség
	E: 320kcal, zsír: 12,1g, tel.zsír: 0g, feh.: 10g, CH: 43,4g, Cuk: 10g, Só: 0,8g, Ca: 23,7mg	E: 672kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 37,4g, CH: 75,3g, Cuk: 4,2g, Só: 2,1g, Ca: 112,1mg	E: 648kcal, zsír: 23,6g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 27,8g, CH: 79,4g, Cuk: 7,5g, Só: 2,5g, Ca: 259,7mg	E: 302kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 13,9g, CH: 32,3g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 261,8mg
2019.03.15 Péntek	Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Céklás-almás sajtkrém ^(3,7,10)	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekočka ⁽¹⁾ Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekočka ⁽¹⁾ Görög szárnyas falatok (csirkehús,cukkinivel, paradicsommal, padlizsánnal) ⁽¹⁾ Tészta köret penne ⁽¹⁾ Gyümölcs	Túrós táska ^(1,3,7)

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



Étlap 2019. március 11. - 2019. március 15.

Iskola alsó

E: 293kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 6,5g, CH: 47,7g, Cuk: 16,5g, Só: 1g, Ca: 89,3mg	E: 846kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 34,2g, CH: 93,6g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 477,4mg	E: 719kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 28,4g, CH: 98,3g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 309,7mg	E: 260kcal, zsír: 3g, tel.zsír: 0g, feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0g, Ca: 42,5mg
---	---	---	--

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűrt