

Felsőtagozatos iskolás

# Étlap

2021. március 1 - 2021. március 5

Étkezés	2021.03.01 Hétfő	2021.03.02 Kedd	2021.03.03 Szerda	2021.03.04 Csütörtök	2021.03.05 Péntek
<b>Tízórai</b>	kakaós csiga teljes kiőrlésű	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Sajtkrém tömlős <sup>7</sup> , Kígyó uborka	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Margarin, Fokhagymás felvágott	Korpás kifli <sup>1</sup> , Zöldárú paprika, Margarin	Vaníliás csiga teljes kiőrlésű <sup>1,3,7</sup>
<b>Ebéd</b>	Tojásleves <sup>1,3,7</sup> , Paprikás burgonya virslivel <sup>6</sup> , Csemege uborka	Meggyleves <sup>1,7</sup> , Rántott sertésszelet <sup>1,3</sup> , Párolt rizs	Magyaros burgonyaleves <sup>1</sup> , Tökfőzelék <sup>1,7</sup> , Fasírt (sertés) <sup>1,3,6</sup>	Húsgaluskaleves <sup>1,3</sup> , túrós tészta rakott	Zöldbableves tejfölös <sup>1,3,7</sup> , Sült csirkecomb <sup>1,3,4,6</sup> , Párolt káposzta, Tört burgonya fél adag
<b>Uzsonna</b>	Zöldárú paradicsom 2 dkg, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle <sup>1</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>	Alma, Mákos búrkifli <sup>1,3,7</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>	Mandarin, Pogácsa burgonyás teljes kiőrlésű <sup>1</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>	kivi, cukros kifli <sup>1,3,7</sup> , tej 2,8 % <sup>7</sup>	Teljeskiőrlésű kenyér <sup>1</sup> , Magyaros vajkrém <sup>3</sup> , Zöldárú paradicsom 2 dkg, tej 2,8 % <sup>7</sup>
Energia:	931,31kcal	1 644,27kcal	1 228,13kcal	817,37kcal	1 177,53kcal
Zsír:	47,63g	74,32g	56,38g	31,88g	45,84g
Telített zsírsav:	8,87g	5,70g	6,88g	5,35g	4,13g
Fehérje:	35,21g	48,57g	41,88g	25,16g	45,04g
Szénhidrát:	88,56g	190,49g	134,47g	104,16g	143,63g
Hozzáadott cukor:	g	9,99g	g	5,50g	0,80g
Só:	8,22g	5,63g	7,77g	3,27g	5,35g
Ca:	72,36mg	102,01mg	156,53mg	110,03mg	161,79mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

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