

Felsőtagozatos iskolás

Étlap

2021. március 15 - 2021. március 19

Étkezés	2021.03.16 Kedd	2021.03.17 Szerda	2021.03.18 Csütörtök	2021.03.19 Péntek
Tízórai	Zala felvágott ⁶ , Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ¹	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Sajtkrém tömlős ⁷ , Kígyó uborka	Müzli ¹	Teljeskiőrlésű kenyér ¹ , Tepertőkrém 5 dkg ¹⁰ , paprika
Ebéd	Tarhonyaleves ^{1,3,4,6} , Alföldi sertéstokány, Párolt rizs	Marhaerőleves csigatésztával ^{1,3,4,6} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Sertés apró ¹	Hamis gulyásleves, Lecsós sertés szelet, Hasáb burgonya	Szilvaleves ^{1,7} , Majorannás sült csirkecomb, Rizi-bizi
Uzsonna	Alma, Briós teljes kiőrlésű ^{1,3,7} , tej 2,8 % ⁷	Lekváros szalvéta teljes kiőrlésű, kivi, tej 2,8 % ⁷	paradicsom, Margarin, teljes kiőrlésű kifli ¹ , tej 2,8 % ⁷	Mandarin, kakaós csiga, tej 2,8 % ⁷
Energia:	1 406,16kcal	1 056,38kcal	1 530,89kcal	1 276,85kcal
Zsír:	58,95g	52,21g	76,21g	44,97g
Telített zsírsav:	9,50g	1,52g	7,46g	10,21g
Fehérje:	42,37g	44,93g	44,11g	45,64g
Szénhidrát:	173,78g	96,07g	163,43g	168,09g
Hozzáadott cukor:	7,81g	g	g	9,99g
Só:	7,06g	9,79g	5,89g	4,53g
Ca:	78,38mg	312,03mg	52,02mg	122,04mg

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 |