

Iskola felső tagozat korcsoport 11-14 éves

ÉTLAP

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea	Tea	Tea	Kakaó	Tea
	Tk. kenyér Liga margarin Allergének 1	Hot-Dog Allergének 1 12	Natur vajkrém vágott zsemle Allergének 1 7	Kocka sajt Fb. kenyér paprika Allergének 1 7	Tojáskrém félbarna kenyér Allergének 1 3
	452kcal, F10,7, Zs8, Sz48,6, Só0,7, Tzs4,2, Cuk.27,4	369kcal, F7,8, Zs2,3, Sz42, Só0,7, Tzs1,2, Cuk.1	313kcal, F7,8, Zs13, Sz34,6, Só0,8, Tzs4, Cuk.2	413kcal, F10,1, Zs8, Sz47,6, Só1, Tzs2, Cuk.21,2	348kcal, F5,9, Zs4,3, Sz35, Só1, Tzs2, Cuk.1
Ebéd	Gulyásleves fb. kenyér	Brokkolikrémleves Kenyérkocka	Reszelttarhonya leves	Kertész leves	Káposztás bableves
	Grízes tészta Baracklekvár Allergének 1 3	Rántott csirkecomb burgonyapüré Allergének 1 3 7	Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Allergének 1 3 7	Bácskai rizseshús Körtebefőtt Allergének 1	Almás kalács Allergének 1 3 7 8
	620kcal, F17,6, Zs14, Sz61,2, Só2,8, Tzs4,5, Cuk.6,2	662kcal, F17, Zs13, Sz40, Só1,6, Tzs3, Cuk.1	673kcal, F29, Zs10, Sz52, Só0,4, Tzs4, Cuk.10	657kcal, F12, Zs20, Sz34, Só1, Tzs5, Cuk.3	675kcal, F6, Zs8, Sz32, Só1, Tzs2, Cuk.15
Uzsonna	Sertésmájkrém félbarna kenyér paprika Allergének 1 12	Dióstarj alma Allergének 1 3 7 8	Félbarna kenyér Liga margarin Csirkemell sonka Félbarna kenyér paprika Allergének 1 3 7 12	Epres joghurt tk. rúd Allergének 1 7	Pizzás baguette Allergének 1 3 7
	269kcal, F41, Zs9, Sz26,9, Só1,3, Tzs3, Cuk.0,4	270kcal, F13, Zs6,8, Sz26,6, Só1,2, Tzs2,4, Cuk.2	245kcal, F6,Zs6,9, Sz10, Só0,5, Tzs2, Cuk.1	239kcal, F7, Zs8, Sz12, Só1, Tzs2, Cuk.1	157 kcal, F6, Zs8, Sz3, Só0,8, Tzs0,9, Cuk.0,6

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 1. Glutén, 2. Rákfélék, 3. Tojás, 4. Hal, 5. Földimogyoró, 6. Szójabab, 7. Tej (beleértve a laktózt), 8. Diófélék, 9. Zeller, 10. Mustár, 11. Szezám, 12. Kén-dioxid, 13. Csillagfűrt, 14. Puhatestűek. **Nyersanyag beszerzéstől függően a változtatás jogát fenntartjuk.**

Magyar Tamásné
élelmezésvezető

Nagy-Nemes Brigitta
konyhaigazgató