

(Iskola)

Étkezés / Menü	Hétfő 05.20	Kedd 05.21	Szerda 05.22	Csütörtök 05.23	Péntek 05.24
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) E: 1076.5 kJ / 257.5 kcal; Feh: 12.8 g; Szh: 40.9 g; Zs: 4.5 g; Telített zs.: 1.3 g; Rost: 3.2 g; Só: 2.0 g; Cukor: 7.0 g;	Karamellás tej (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) Delma margarin (7;) E: 1260.5 kJ / 301.6 kcal; Feh: 12.3 g; Szh: 40.5 g; Zs: 9.9 g; Telített zs.: 4.1 g; Rost: 5.7 g; Só: 0.9 g; Cukor: 5.6 g;	Citromos tea (1;12;) Zalahús (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Kígyó uborka (12;) E: 1175.5 kJ / 281.2 kcal; Feh: 10.7 g; Szh: 36.1 g; Zs: 10.2 g; Telített zs.: 3.2 g; Rost: 7.1 g; Só: 1.4 g; Cukor: 7.0 g;	Forralt tej (7;) Kevert kuglóf (1;3;6;7;) E: 405.7 kJ / 97.0 kcal; Feh: 6.8 g; Szh: 10.6 g; Zs: 3.0 g; Telített zs.: 1.6 g; Só: 0.7 g;	Citromos tea (1;12;) Party vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Kígyó uborka (12;) E: 1208.8 kJ / 289.2 kcal; Feh: 6.6 g; Szh: 36.4 g; Zs: 12.8 g; Telített zs.: 5.8 g; Rost: 7.1 g; Só: 0.6 g; Cukor: 7.0 g;
ebéd / A	Szárnycsirkés (1;3;6;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaósörítés (1;5;6;7;8;) E: 2463.5 kJ / 589.4 kcal; Feh: 26.3 g; Szh: 84.2 g; Zs: 16.0 g; Telített zs.: 6.2 g; Rost: 5.3 g; Só: 1.4 g; Cukor: 33.0 g;	Magyaros burgonyaleves (1;3;6;7;9;10;12;) Fokhagymás sertésaprópecsenye (1;10;12;) Tökfőzelék (1;7;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) E: 3162.8 kJ / 756.6 kcal; Feh: 26.0 g; Szh: 77.1 g; Zs: 37.6 g; Telített zs.: 10.2 g; Rost: 10.4 g; Só: 3.3 g; Cukor: 2.1 g;	Fahéjas szilvaleves (1;6;7;8;10;12;) Rántott sertésborda (1;3;5;7;8;) Zöldséges kuskusz (1;5;12;) E: 4009.3 kJ / 959.1 kcal; Feh: 31.6 g; Szh: 123.6 g; Zs: 36.2 g; Telített zs.: 7.4 g; Rost: 7.3 g; Só: 2.8 g; Cukor: 28.0 g;	Kukoricagaluska leves (1;3;5;6;7;8;9;10;11;12;) Sertésragu (1;3;5;6;7;8;9;10;12;) Lencsefőzelék (1;3;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) E: 3978.9 kJ / 951.9 kcal; Feh: 42.9 g; Szh: 116.3 g; Zs: 34.4 g; Telített zs.: 8.9 g; Rost: 18.5 g; Só: 3.7 g; Cukor: 1.4 g;	Paradicsomleves (1;3;6;9;10;12;) Csirkemáj rizottó (1;3;6;7;9;10;12;) Káposztasaláta (10;12;) E: 2959.3 kJ / 708.0 kcal; Feh: 31.4 g; Szh: 105.4 g; Zs: 17.4 g; Telített zs.: 3.1 g; Rost: 6.0 g; Só: 2.8 g; Cukor: 16.8 g;
uzsonna / A	Sajtkrém natúr (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Újhagyma E: 988.0 kJ / 236.4 kcal; Feh: 7.3 g; Szh: 32.7 g; Zs: 8.7 g; Telített zs.: 5.2 g; Rost: 8.0 g; Só: 1.0 g;		Sajtos kifli (1;6;7;) E: 610.2 kJ / 146.0 kcal; Feh: 6.4 g; Szh: 23.2 g; Zs: 3.0 g; Telített zs.: 1.7 g; Rost: 1.2 g; Só: 0.9 g;	Citromos tonhalkrém (4;7;8;10;12;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika E: 1189.8 kJ / 284.6 kcal; Feh: 9.6 g; Szh: 32.6 g; Zs: 12.7 g; Telített zs.: 3.8 g; Rost: 3.4 g; Só: 1.8 g;	Kockasajt (7;) Kifli (1;6;7;) E: 707.7 kJ / 169.3 kcal; Feh: 7.5 g; Szh: 29.6 g; Zs: 2.2 g; Telített zs.: 1.1 g; Rost: 1.5 g; Só: 1.0 g; Cukor: 0.4 g;
uzsonna / B		Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom E: 969.3 kJ / 231.9 kcal; Feh: 9.3 g; Szh: 33.7 g; Zs: 6.5 g; Telített zs.: 3.1 g; Rost: 3.6 g; Só: 1.9 g;			

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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek