

(Iskola)

Étkezés / Menü	Hétfő 04.22	Kedd 04.23	Szerda 04.24	Csütörtök 04.25	Péntek 04.26
tízórai / A			Tejeskávé (1;5;7;) Kuglóf (1;3;6;7;) E: 1535.7 kJ / 367.4 kcal; Feh: 12.9 g; Szh: 54.0 g; Zs: 10.9 g; Telített zs.: 5.5 g; Rost: 3.1 g; Só: 0.3 g; Cukor: 13.0 g;	Gyümölcs tea (12;) Körözött (1;5;6;7;8;9;10;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Paradicsom E: 1090.6 kJ / 260.9 kcal; Feh: 9.3 g; Szh: 40.9 g; Zs: 6.5 g; Telített zs.: 3.1 g; Rost: 3.6 g; Só: 1.9 g; Cukor: 7.0 g;	Forralt tej (7;) Snidlinges vajkrém (7;) Teljes kiőrlésű zsemle Félégyházi (1;) E: 1408.8 kJ / 337.0 kcal; Feh: 12.9 g; Szh: 35.5 g; Zs: 15.8 g; Telített zs.: 7.5 g; Rost: 5.7 g; Só: 0.8 g;
ebéd / A			Lebbensleves (1;3;6;7;9;10;12;) Savanyú vetreце (1;3;6;7;8;9;10;12;) Bulgur (1;) Alma E: 2998.4 kJ / 717.3 kcal; Feh: 30.2 g; Szh: 100.6 g; Zs: 22.9 g; Telített zs.: 5.4 g; Rost: 16.5 g; Só: 2.3 g; Cukor: 1.2 g;	Húsleves tésztával (1;3;6;7;8;9;10;12;) Főtt virsli (6;7;9;10;) Finomfőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) E: 2445.7 kJ / 585.1 kcal; Feh: 27.2 g; Szh: 69.3 g; Zs: 21.6 g; Telített zs.: 4.4 g; Rost: 15.8 g; Só: 3.6 g; Cukor: 1.4 g;	Brokkolikrémleves (1;3;6;7;9;10;12;) Pirított olajosmag levesbetét (8;11;12;) Barbecue szárnyasragu (1;3;6;7;8;9;10;12;) Párolt rizs (12;) Vitamin saláta (9;10;12;) E: 2853.0 kJ / 682.5 kcal; Feh: 26.5 g; Szh: 80.3 g; Zs: 28.0 g; Telített zs.: 6.2 g; Rost: 5.9 g; Só: 4.1 g; Cukor: 0.2 g;
uzsonna / A			Zalahús (6;7;9;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;6;) Újhagyma Delma margarin (7;) E: 1104.1 kJ / 264.1 kcal; Feh: 11.3 g; Szh: 32.0 g; Zs: 10.3 g; Telített zs.: 3.2 g; Rost: 8.0 g; Só: 1.5 g;	Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Korpás zsemle (1;6;) E: 973.3 kJ / 232.9 kcal; Feh: 11.0 g; Szh: 24.6 g; Zs: 9.9 g; Telített zs.: 4.6 g; Rost: 5.7 g; Só: 1.1 g;	
uzsonna / B					Kakaós csiga (1;3;5;6;7;8;) Mandarin E: 254.8 kJ / 61.0 kcal; Feh: 0.9 g; Szh: 12.7 g; Zs: 0.4 g; Telített zs.: 0.0 g; Rost: 2.5 g; Só: 0.0 g; Cukor: 0.0 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek