

Iskolás étlap (2019.05.27 - 2019.05.31)

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p align="center">Tejeskávé Kalács</p>	<p align="center">Tej, 1,5%-os Vaj Kifli</p>	<p align="center">Tej, 1,5%-os Méz Margarin Erzsébet kenyér</p>	<p align="center">Citromos tea Kockasajt Bakonyi teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p align="center">Kakac Sajtos kifli</p>
<p align="center">Karalábé leves Sült csirkecomb Petrezselymes rizs Csalamádé</p>	<p align="center">Csirkebecsinált leves Diós metélt</p>	<p align="center">Sertésragu leves Főtt kemény tojás Sóska mártás Főtt burgonya</p>	<p align="center">Lebbencsleves Rakott zöldség bulgurral Körte</p>	<p align="center">Csontleves Sült csirkemell Gyümölcs mártás Pirított dara</p>
<p>energia: 378 Kcal szénhidrát: 59 g Allergén: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:</p>	<p>energia: 382 Kcal szénhidrát: 40 g Allergén: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 336 Kcal szénhidrát: 50 g Allergén: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:</p>	<p>energia: 222 Kcal szénhidrát: 38 g Allergén: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagúrszója</p>	<p>energia: 279 Kcal szénhidrát: 39 g Allergén: glutén, tejtermék, laktóz, tojás Feltételezhető:</p>
<p>fehérje: 14 g cukor: 9 g</p>	<p>fehérje: 12 g cukor: 0 g</p>	<p>fehérje: 12 g cukor: 12 g</p>	<p>fehérje: 10 g cukor: 6 g</p>	<p>fehérje: 14 g cukor: 5 g</p>
<p>zsír / telített zs.: 9 g / 4,3 g só: 0,9 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 19 g / 9,5 g só: 1,1 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g só: 1,5 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 1 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 7 g / 4 g só: 1,1 g</p>
<p>energia: 551 Kcal szénhidrát: 72 g Allergén: zeller, glutén Feltételezhető: kenderórád, szulfid, mustár</p>	<p>energia: 671 Kcal szénhidrát: 80 g Allergén: zeller, glutén, tojás, diófélék Feltételezhető: csillagúrt</p>	<p>energia: 664 Kcal szénhidrát: 72 g Allergén: zeller, tojás, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>energia: 619 Kcal szénhidrát: 65 g Allergén: glutén, tojás, tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagúrt</p>	<p>energia: 636 Kcal szénhidrát: 93 g Allergén: zeller, glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>
<p>fehérje: 25 g cukor: 3 g</p>	<p>fehérje: 29 g cukor: 16 g</p>	<p>fehérje: 26 g cukor: 10 g</p>	<p>fehérje: 24 g cukor: 0 g</p>	<p>fehérje: 31 g cukor: 22 g</p>
<p>zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 3,6 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 26 g / 4,9 g só: 1,6 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 29 g / 8,1 g só: 1,5 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 29 g / 8,2 g só: 1,3 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 15 g / 3,6 g só: 1,5 g</p>
<p align="center">Metéltőhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p>	<p align="center">Pulykaszonka Margarin Graham kenyér Jégcsapretek</p>	<p align="center">Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p>	<p align="center">Gépsonka Margarin Kifli Retek</p>	<p align="center">Sertés májkrém Graham kenyér Zöldpaprika</p>
<p>energia: 154 Kcal szénhidrát: 27 g Allergén: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagúrszemeszója</p>	<p>energia: 228 Kcal szénhidrát: 29 g Allergén: glutén Feltételezhető: csillagúrt, szója, tejtermék, laktóz</p>	<p>energia: 235 Kcal szénhidrát: 26 g Allergén: glutén Feltételezhető: mustárszója, tejtermék, laktóz, csillagúrt</p>	<p>energia: 273 Kcal szénhidrát: 35 g Allergén: glutén, tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója</p>	<p>energia: 221 Kcal szénhidrát: 30 g Allergén: glutén Feltételezhető: mustárszója, tejtermék, laktóz, csillagúrt</p>
<p>fehérje: 9 g cukor: 0 g</p>	<p>fehérje: 11 g cukor: 0 g</p>	<p>fehérje: 10 g cukor: 0 g</p>	<p>fehérje: 13 g cukor: 0 g</p>	<p>fehérje: 10 g cukor: 0 g</p>
<p>zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,5 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 7 g / 2 g só: 1,7 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 12 g / 3,6 g só: 1,4 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g só: 1,5 g</p>	<p>zsír / telített zs.: 7 g / 2 g só: 0,9 g</p>
<p align="center">Uzsonna</p>				

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat!**

**Sarmyai Tünde
dietétikus**