

2021.MÁJUS 31 - JÚNIUS 4

|                                                   | Hétfő                                                                                                                                                                                                                            | Kedd                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda                                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                           | Péntek                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br>óvoda<br>iskola                 | Tej<br>Löncs felvágott<br>Margarinos kenyér<br><br><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szó-<br>energia 306 kcal      szénhidr.44,2 g<br>fehérje 17,9 g      cukor 0 g<br>zsír 5,8 g      só 2,4 g      | Gyümölcsle<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldséges sonkakrém<br><br><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szó-<br>energia 223 kcal      szénhidr.46,8 g<br>fehérje 4,6 g      cukor 0 g<br>zsír 1,3 g      só 0,8 g | Karamellás tej<br>Kaliforniai paprika<br>Sertés párizsi<br>Vajkrémes kenyér<br><br><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szó-<br>energia 376 kcal      szénhidr.48 g<br>fehérje 16,4 g      cukor 1,5 g<br>zsír 12,2 g      só 2,8 g | Tea<br>Rozskenyér<br>Körözött túró<br><br><i>Allergének:</i> tej<br>energia 1370 kcal      szénhidr.253,2 g<br>fehérje 54,9 g      cukor 2 g<br>zsír 11,3 g      só 7,6 g                                                           | Kakaó<br>Margarinos kenyér<br>Zala felvágott<br><br><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szó-<br>energia 341 kcal      szénhidr.46,8 g<br>fehérje 17,9 g      cukor 2 g<br>zsír 8,7 g      só 2,4 g |
| <b>Ebéd</b><br>óvoda<br>iskola<br>szoc.<br>vendég | Magyaros zöldbaleves<br>Borsos tokány<br>Tarhonya<br>Vegyesvágott savanyúság<br><br><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások<br>energia 641 kcal      szénhidr.96,5 g<br>fehérje 33,5 g      cukor 2 g<br>zsír 12,2 g      só 1 g | Lebbencsleves<br>Petrezselymes burgonya<br>Fokhagymás sertésszelet<br><br><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások<br>energia 816 kcal      szénhidr.100 g<br>fehérje 39,8 g      cukor 0 g<br>zsír 26,3 g      só 0,3 g                    | Húsgombóc leves<br>Kelkáposzta főzelék<br>Sertéspörkölt<br>Rozskenyér<br><br><i>Allergének:</i> glutén, tojások<br>energia 1609 kcal      szénhidr.289,7 g<br>fehérje 67,2 g      cukor 0 g<br>zsír 15,8 g      só 8 g                                       | Jókai baleves<br>Graham kenyér<br>Sörkifli<br>Gyümölcs<br><br><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások<br>energia 910 kcal      szénhidr.133,3 g<br>fehérje 27,6 g      cukor 1,2 g<br>zsír 27,2 g      só 1,5 g                     | Reszelttészta leves<br>Párolt rizs<br>Sertésragu Budapest módra<br><br><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller<br>energia 617 kcal      szénhidr.73,4 g<br>fehérje 40,2 g      cukor 0 g<br>zsír 15,7 g      só 0,1 g     |
| <b>Uzsonna</b><br>óvoda<br>iskola                 | Fűszeres vajkrémes kenyér<br>Póréhagyma<br><br><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, szezámmag, szó-<br>energia 187 kcal      szénhidr.32,6 g<br>fehérje 11,7 g      cukor 0 g<br>zsír 0,7 g      só 0,9 g     | Margarinos zsemle<br>Csirkemell sonka<br>Kígyóborka<br><br><i>Allergének:</i> szójabab<br>energia 190 kcal      szénhidr.30,9 g<br>fehérje 10,8 g      cukor 0 g<br>zsír 2,6 g      só 1,4 g                                               | Kifli<br>Kockasajt<br><br><i>Allergének:</i> tej<br>energia 138 kcal      szénhidr.25,7 g<br>fehérje 4,9 g      cukor 0 g<br>zsír 1,7 g      só 1,8 g                                                                                                        | Paprikás szalámi<br>Margarinos kenyér<br>Paradicsom<br><br><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szó-<br>energia 245 kcal      szénhidr.33,7 g<br>fehérje 10,8 g      cukor 0 g<br>zsír 7,9 g      só 2,1 g | Paradicsom<br>Vajkrémes zsemle<br>Főtt tojás<br><br><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások<br>energia 227 kcal      szénhidr.31,3 g<br>fehérje 8,1 g      cukor 0 g<br>zsír 7,6 g      só 0,9 g                   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!