

**Általános Iskolai  
menü**

2020.06.15. - 2020.06.19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tej poharas Sonkás szendvics</b>  Energia: 378,23 Kcal / 1 581,00 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,99 g 13,17 g 6,19 g Szénhidrát Cukor Só 41,90 g 0,00 g 1,85 g Allergének: 1,3,7,(6)	<b>Kakaó poharas Kalács</b>  Energia: 411,01 Kcal / 1 718,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,25 g 8,36 g 3,57 g Szénhidrát Cukor Só 68,20 g 17,10 g 0,23 g Allergének: 1,3,7	<b>Tej 0,2 1,5%-os Tojáspástétom Félbarna kenyér Uborka</b>  Energia: 247,63 Kcal / 1 035,09 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16,88 g 9,06 g 3,01 g Szénhidrát Cukor Só 48,51 g 0,00 g 1,92 g Allergének: 1,3,7,10,(6),(12)	<b>Kakaó poharas Brios</b>  Energia: 265,82 Kcal / 1 111,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,61 g 4,22 g 1,86 g Szénhidrát Cukor Só 46,04 g 17,74 g 0,55 g Allergének: 1,3,7	<b>Tej 0,2 1,5%-os Gyros</b>  Energia: 265,57 Kcal / 1 110,08 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 24,98 g 12,25 g 2,81 g Szénhidrát Cukor Só 37,66 g 0,84 g 1,07 g Allergének: 1,3,7,10
<b>Ebéd</b>	<b>Káposzta leves kolb. Darásmetélt izzel</b>  Energia: 1 024,56 Kcal / 4 282,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 25,57 g 34,63 g 6,61 g Szénhidrát Cukor Só 151,15 g 44,90 g 2,41 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)	<b>Hamisgulyás leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</b>  Energia: 771,69 Kcal / 3 225,66 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 41,56 g 30,15 g 5,32 g Szénhidrát Cukor Só 82,36 g 0,03 g 2,93 g Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)	<b>Paradicsom leves Csikóstokány st. Főtt tészta köret</b>  Energia: 740,52 Kcal / 3 095,37 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,60 g 29,53 g 5,95 g Szénhidrát Cukor Só 84,21 g 14,99 g 3,43 g Allergének: 1,3,7,9	<b>Kertészleves Sült csirke comb Burgonya főzelék tejf. Teljes kiőrlésű kenyér</b>  Energia: 805,71 Kcal / 3 367,87 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 43,10 g 24,31 g 5,38 g Szénhidrát Cukor Só 101,97 g 19,13 g 3,15 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	<b>Babgulyás st. Diós csiga</b>  Energia: 818,35 Kcal / 3 420,70 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34,48 g 28,72 g 7,03 g Szénhidrát Cukor Só 104,61 g 28,10 g 2,02 g Allergének: 1,3,6,7,8,9,(12)
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtkrem /vd./ Teljes kiőrlésű kenyér Cseresznye</b>  Energia: 256,88 Kcal / 1 073,76 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,48 g 2,75 g 0,05 g Szénhidrát Cukor Só 47,62 g 0,00 g 0,70 g Allergének: 1	<b>Margarin delma light Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</b>  Energia: 221,13 Kcal / 924,32 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 6,99 g 5,85 g 1,40 g Szénhidrát Cukor Só 34,85 g 0,00 g 0,96 g Allergének: 1,(7)	<b>Túrókrém édes Teljes kiőrlésű kenyér Alma</b>  Energia: 287,42 Kcal / 1 201,42 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,60 g 3,95 g 1,43 g Szénhidrát Cukor Só 51,48 g 6,99 g 0,71 g Allergének: 1,7	<b>Kolbászkrem Eidámi sajt Teljes kiőrlésű kenyér</b>  Energia: 287,05 Kcal / 1 199,87 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11,74 g 11,77 g 4,95 g Szénhidrát Cukor Só 33,19 g 0,00 g 0,76 g Allergének: 1,7	<b>Diakcemege felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Alma</b>  Energia: 394,78 Kcal / 1 650,18 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,08 g 17,85 g 6,34 g Szénhidrát Cukor Só 43,44 g 0,00 g 0,70 g Allergének: 1,(6),(7)

**Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!  
Diétás étkezést biztosítunk!**

Kiss Ágnes s.k. Nagy Mária s.k. Soltész Andrásné s.k.  
Élelmézszevő Szakács Dietetikus