

**Általános Iskolai
menü**

2020.06.22. - 2020.06.26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej 0,2 1,5%-os Túrlista felv. Eidámi sajt Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p>Energia: 323,49 Kcal / 1 352,19 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,86 g 12,42 g 6,16 g Szénhidrát Cukor Só 48,83 g 0,00 g 1,67 g 1,7,(6)</p>	<p>Kakaó poharas Főtt tojás karika Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 348,00 Kcal / 1 454,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 15,29 g 10,54 g 2,12 g Szénhidrát Cukor Só 47,38 g 12,20 g 0,99 g 1,3,7</p>	<p>Tej 0,2 1,5%-os Bécsi percc</p> <p>Energia: 137,01 Kcal / 572,70 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,41 g 6,22 g 2,95 g Szénhidrát Cukor Só 33,84 g 5,54 g 0,59 g 1,3,7</p>	<p>Tej 0,2 1,5%-os Kenőmájás Félbarna kenyér Újmagyma</p> <p>Energia: 214,83 Kcal / 897,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 13,78 g 12,00 g 4,61 g Szénhidrát Cukor Só 36,82 g 0,00 g 1,70 g 1,7,(6),(10)</p>	<p>Tej poharas Hamburger</p> <p>Energia: 382,04 Kcal / 1 596,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23,03 g 11,30 g 4,56 g Szénhidrát Cukor Só 46,58 g 1,40 g 3,37 g 1,7</p>
Ebéd	<p>Alföldi cs.májgal. Leves Paprikás burgonya Csemeguborka</p> <p>Energia: 472,52 Kcal / 1 975,13 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,02 g 13,98 g 2,23 g Szénhidrát Cukor Só 65,06 g 0,03 g 3,01 g 1,3,9,10,(6),(7),(12)</p>	<p>Lecsós cs.mell szelet Párolt rizs Zöldborsó leves Őszibarack befőtt</p> <p>Energia: 623,04 Kcal / 2 604,31 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32,45 g 16,66 g 2,09 g Szénhidrát Cukor Só 84,86 g 11,26 g 3,22 g 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Tarhonyás hús st. Habart alma lev. Csemeguborka</p> <p>Energia: 756,92 Kcal / 3 163,93 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,72 g 27,90 g 6,36 g Szénhidrát Cukor Só 91,43 g 28,40 g 3,28 g 1,3,7,9,10</p>	<p>K.mag lev.kenyér kocka Szezámós afrikai harcsa Petrezselymes burgonya</p> <p>Energia: 815,12 Kcal / 3 407,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32,78 g 26,79 g 2,92 g Szénhidrát Cukor Só 108,86 g 0,13 g 3,80 g 1,3,4,7,9,11,(6),(12)</p>	<p>Muskátli leves Sajtos pogácsa</p> <p>Energia: 530,07 Kcal / 2 215,69 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 27,80 g 18,51 g 6,84 g Szénhidrát Cukor Só 62,70 g 0,03 g 2,19 g 1,3,6,7,9,(12)</p>
Uzsonna	<p>Sajtkrém medvehagymás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Energia: 201,00 Kcal / 840,18 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 10,08 g 2,53 g 0,07 g Szénhidrát Cukor Só 35,22 g 0,00 g 0,69 g 1</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 182,01 Kcal / 760,80 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 8,66 g 3,51 g 1,61 g Szénhidrát Cukor Só 28,72 g 0,00 g 1,11 g 1,7,(6)</p>	<p>Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p>Energia: 211,65 Kcal / 884,70 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 5,19 g 0,02 g 1,94 g Szénhidrát Cukor Só 29,15 g 0,00 g 0,63 g 1,(6),(7)</p>	<p>Danon könnyű és finom joghurt Kifli</p> <p>Energia: 317,24 Kcal / 1 326,06 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 9,06 g 10,29 g 5,13 g Szénhidrát Cukor Só 46,72 g 14,99 g 0,43 g 1,7</p>	<p>Uborkás szendvics Alma</p> <p>Energia: 258,90 Kcal / 1 082,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír/sav 7,08 g 6,65 g 2,04 g Szénhidrát Cukor Só 41,84 g 0,00 g 1,03 g 1,7</p>

Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Kiss Ágnes s.k. Nagy Mária s.k. Sojtész Andrásné s.k.
Élelmezésvezető Szakács Dietetikus