

2017. MÁJUS 29. – JÚNIUS 02.

<u>Alattyan</u> <u>Iskola</u>	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej Sajtkrém Rozsos kifli Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 365 kcal szénhidr.42,5 g fehérje 12,5 g cukor 0,2 g zsír 15 g só 0,8 g</p>	<p>Kakaó Házi húspástétom Magvas zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia 347 kcal szénhidr.42 g fehérje 18,5 g cukor 0,1 g zsír 10,6 g só 1,1 g</p>	<p>Zabkása gyümölcscsel</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 321 kcal szénhidr.44,7 g fehérje 12,2 g cukor 8,1 g zsír 9,6 g só 0,2 g</p>	<p>Citromos tea Magyaros vajkrém Teljes őrlésű graham kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 330 kcal szénhidr.57,9 g fehérje 6 g cukor 20 g zsír 8 g só 0,7 g</p>	<p>Tej Főtt tojás karika, margarin Barna zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 386 kcal szénhidr.42,9 g fehérje 17,6 g cukor 0 g zsír 14,9 g só 1,1 g</p>
Ebéd	<p>Csontleves Csikós tokány Szarvacska köret</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 569 kcal szénhidr.81,9 g fehérje 28,1 g cukor 0 g zsír 12,9 g só 0,3 g</p>	<p>Tarhonyaleves Sertéssült Kelkáposzta főzelék</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 629 kcal szénhidr.81,7 g fehérje 38,9 g cukor 0,3 g zsír 14,4 g só 0,3 g</p>	<p>Daragaluska leves Pulykás, bulguros egytálétel</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 578 kcal szénhidr.88,8 g fehérje 32 g cukor 0,2 g zsír 11,1 g só 0,1 g</p>	<p>Gulyásleves Tejbegríz Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 602 kcal szénhidr.92,2 g fehérje 29,4 g cukor 15,2 g zsír 11,2 g só 0,2 g</p>	<p>Reszelt tésztalesves Natúr csirkemell Sárgaborsó főzelék</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 612 kcal szénhidr.87,1 g fehérje 45,8 g cukor 0,4 g zsír 7,2 g só 0,2 g</p>
Uzsonna	<p>Párizsi Margarin Teljes őrlésű rozsos kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 246 kcal szénhidr.29,7 g fehérje 8,6 g cukor 0 g zsír 9,9 g só 0,9 g</p>	<p>Pulyka sonka Margarin Teljes őrlésű graham kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 245 kcal szénhidr.34 g fehérje 6,6 g cukor 0,2 g zsír 6,6 g só 0,9 g</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes őrlésű graham kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 292 kcal szénhidr.29,3 g fehérje 13,4 g cukor 0 g zsír 12,9 g só 1,1 g</p>	<p>Májusi csemege Margarin Sajtós zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 296 kcal szénhidr.31,2 g fehérje 10,1 g cukor 0 g zsír 12,9 g só 1,3 g</p>	<p>Kenőmájas Teljes őrlésű szezám-magos zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám-mag, szójabab, tej</p> <p>energia 258 kcal szénhidr.30,7 g fehérje 10,4 g cukor 0 g zsír 9,7 g só 1 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!