

2017. JÚNIUS 02. – 09.

<u>Alattyan Iskola</u>	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Vaníliás tej Trappista sajt Margarin Teljes őrlésű graham zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 431 kcal      szénhidr.46,5 g fehérje 20,4 g      cukor 16,2 g zsír 15,9 g      só 1,2 g</p>	<p>Kakaó Teljes őrlésű kalács</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 321 kcal      szénhidr.48,2 g fehérje 11,8 g      cukor 20,2 g zsír 7,2 g      só 0,7 g</p>	<p>Tej Snidlinges tojáskrém Korpás kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások</p> <p>energia 382 kcal      szénhidr.42,9 g fehérje 17,1 g      cukor 0 g zsír 14,5 g      só 0,8 g</p>	<p>Tej Házi húspástétom Teljes őrlésű graham kifli Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia 373 kcal      szénhidr.45,7 g fehérje 19,6 g      cukor 0,2 g zsír 11,7 g      só 1,2 g</p>	<p>Vaníliás tej Trappista sajt Margarin Teljes őrlésű graham zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 431 kcal      szénhidr.46,5 g fehérje 20,4 g      cukor 16,2 g zsír 15,9 g      só 1,2 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Ivólé Grillezett csirkemell Párolt vegyes zöldség Petrezselymes burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 498 kcal      szénhidr.61,9 g fehérje 30,4 g      cukor 2,2 g zsír 10 g      só 0,6 g</p>	<p>Tyúkhúsleves Bácskai rizses hús Céklasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 584 kcal      szénhidr.98,8 g fehérje 23,5 g      cukor 19,3 g zsír 9 g      só 0,5 g</p>	<p>Scsíleves Sajtos makaróni Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 604 kcal      szénhidr.72 g fehérje 30,9 g      cukor 0,4 g zsír 20,1 g      só 1 g</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Párolt rizs Kovászos uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tojások, zeller</p> <p>energia 658 kcal      szénhidr.124 g fehérje 33 g      cukor 20,3 g zsír 5,9 g      só 1,1 g</p>	<p>Ivólé Grillezett csirkemell Párolt vegyes zöldség Petrezselymes burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 498 kcal      szénhidr.61,9 g fehérje 30,4 g      cukor 2,2 g zsír 10 g      só 0,6 g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Vajkrém Korpás kifli Salátalevél</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 184 kcal      szénhidr.31,6 g fehérje 4,9 g      cukor 0,2 g zsír 3,8 g      só 0,6 g</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Barna zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 219 kcal      szénhidr.31,5 g fehérje 6 g      cukor 0 g zsír 5 g      só 1 g</p>	<p>Száraz szalámi Margarin Teljes őrlésű graham zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 236 kcal      szénhidr.29,9 g fehérje 7,6 g      cukor 0 g zsír 9,1 g      só 0,8 g</p>	<p>Almás-szezámós sajtkrém Kukoricás kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám-mag, tej</p> <p>energia 216 kcal      szénhidr.32 g fehérje 5,2 g      cukor 0 g zsír 6,8 g      só 0,8 g</p>	<p>Vajkrém Korpás kifli Salátalevél</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 184 kcal      szénhidr.31,6 g fehérje 4,9 g      cukor 0,2 g zsír 3,8 g      só 0,6 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!