

2017. JÚNIUS 12. – 16.

| <u>Alattyan Iskola</u> | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök   | Péntek |
|------------------------|---|---|--|---|--------|
| <b>Tízórai</b>         | <p>Tej<br/>Májusi csemege<br/>Margarin<br/>Teljes őrlésű graham kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 386 kcal      szénhidr.40,4 g<br/>fehérje 15,9 g      cukor 0 g<br/>zsír 16,2 g      só 1,1 g</p> | <p>Kakaó<br/>Kenőmájás<br/>Teljes őrlésű graham magvas kenyér<br/>Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám-mag, szójabab, tej</p> <p>energia 400 kcal      szénhidr.49,8 g<br/>fehérje 17,3 g      cukor 16,2 g<br/>zsír 12,1 g      só 1,1 g</p> | <p>Tej<br/>Gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>energia 239 kcal      szénhidr.35,9 g<br/>fehérje 8,3 g      cukor 8,6 g<br/>zsír 6,2 g      só 0,1 g</p>                                   | <p>Tej<br/>Zöldfűszeres vajkrém<br/>Korpás zsemle<br/>Pritamin paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 302 kcal      szénhidr.43,2 g<br/>fehérje 11,9 g      cukor 0 g<br/>zsír 8,2 g      só 0,7 g</p>                |        |
| <b>Ebéd</b>            | <p>Reszelt tésztaleves<br/>Sertéssült<br/>Babfőzelék</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 661 kcal      szénhidr.89 g<br/>fehérje 45,4 g      cukor 2,7 g<br/>zsír 15,3 g      só 0,7 g</p>                            | <p>Karfiollevés<br/>Sajtos tejfölös csirkemell<br/>Petrezselymes rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 573 kcal      szénhidr.78,6 g<br/>fehérje 39 g      cukor 0,2 g<br/>zsír 9,6 g      só 0,8 g</p>                             | <p>Pirított zöldségleves<br/>Milánói makaróni, reszelt sajttal</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 623 kcal      szénhidr.94,8 g<br/>fehérje 30,7 g      cukor 0,4 g<br/>zsír 11,6 g      só 0,7 g</p> | <p>Frankfurti leves<br/>Fánk<br/>Alma<br/>Gyümölcsvelő</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojások</p> <p>energia 543 kcal      szénhidr.64,7 g<br/>fehérje 13,8 g      cukor 17,3 g<br/>zsír 23,9 g      só 0,4 g</p> |        |
| <b>Uzsonna</b>         | <p>Kocka sajt<br/>Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 260 kcal      szénhidr.36,2 g<br/>fehérje 8,7 g      cukor 0,2 g<br/>zsír 8,2 g      só 1 g</p>  | <p>Gyümölcs joghurt<br/>Háztartási keksz</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szó-</p> <p>energia 335 kcal      szénhidr.53,7 g<br/>fehérje 9,7 g      cukor 7,4 g<br/>zsír 8,5 g      só 0,4 g</p>                    | <p>Párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes őrlésű olaszkiífi<br/>Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 266 kcal      szénhidr.29,9 g<br/>fehérje 8,7 g      cukor 0 g<br/>zsír 11,9 g      só 0,8 g</p>      | <p>Trappista sajt<br/>Margarin<br/>Teljes őrlésű graham zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 297 kcal      szénhidr.30,3 g<br/>fehérje 13,4 g      cukor 0 g<br/>zsír 12,9 g      só 1,1 g</p>                       |        |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!