

ÉTLAP

Jászberényi Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Középiskola, Liska tagintézmény

2018.10.08.-2018.10.13.-ig

41.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tea Tojásrántotta Paradicsom	Tej Méz Margarin Vágott zsemle	Tea Tonhalkrém Rozsos kenyér Paradicsom	Tea Melegszendvics Ketchup	Tejeskávé Holland kalács Margarin
	energia: 671 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 27 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 31 g / 5,5 g sós: 2,6 g	energia: 491 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 14 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,6 g sós: 1,3 g	energia: 430 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 17 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g sós: 1,3 g	energia: 961 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 40 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 39 g / 15,7 g sós: 6,9 g	energia: 825 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 23 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 11,2 g sós: 1,8 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; zeller; szója	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Tízórai	Tejszelet	Turista felvágott V.zsemle Paprika	Natúr joghurt 150gr	Puding	Kenőmájás Graham kenyér Paprika
	energia: 132 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 3 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g sós: 0,2 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g sós: 1,8 g	energia: 137 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g sós: 0,4 g	energia: 123 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 4 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,8 g sós: 0,1 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,6 g sós: 3,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tojás; földimogyoró; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Tejfölös burgonya leves Húsos tészta Kompót	Rizsleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Vitamin saláta	Bableves Kapros csirkemellfilé Kusz-kusz Alma	Grízgaluska leves Paradicsomos húscombó	Gyümölcsleves Töltött csirkecomb Ruzi-bizi Csemege uborka
	energia: 1088 Kcal szénhidrát: 124 g fehérje: 32 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 50 g / 11,7 g sós: 4,4 g	energia: 1184 Kcal szénhidrát: 139 g fehérje: 40 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 51 g / 10,4 g sós: 9,3 g	energia: 1198 Kcal szénhidrát: 139 g fehérje: 62 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 42 g / 6,2 g sós: 6 g	energia: 801 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 27 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,1 g sós: 5 g	energia: 1188 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 72 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 42 g / 7,3 g sós: 5,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; mustár; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: szója; zeller; glutén; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; tojás; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; diófélek; glutén; szója; mustár; szezámm; kén-dioxid, szulfit
Uzsonna	Körte	Alma	Virslis kroasszan	Körte	Múzliszelet
	energia: 79 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 52 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g	energia: 4 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g	energia: 79 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 77 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tojás; kén-dioxid, szulfit; szója	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: szója; glutén; kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szezámm; földimogyoró; diófélek
Vacsora	Zöldbab főzelék Fokhagymás szelet Graham kenyér	Tea Tejbe rizs Zsíros kenyér Lilahagyma	Zöldséges vagdalt Törtburgonya Savanyúság	Lasagne	Hideg csomag
	energia: 897 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 45 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 42 g / 7,4 g sós: 6,6 g	energia: 399 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 13 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,7 g sós: 1 g	energia: 1028 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 58 g / 15 g sós: 6,6 g	energia: 992 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 39 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 51 g / 15,2 g sós: 4,4 g	energia: 587 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,9 g sós: 5,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; szója; tojás; szezámm; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; tojás Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tojás; zeller; kén-dioxid, szulfit; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén

Az étlap változás jogát fenntartjuk.

ÉTLAP

Jászberényi Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Középiskola, Liska tagintézmény

2018.10.08.-2018.10.13.-ig

41.hét	Szombat	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap	
Reggeli	Tea Főtt tojás Margarin Graham kenyér Paradicsom					
	energia: 583 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g cukor: 0 g sós: 2,2 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g
	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: szója; tejszermék, laktóz	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Tízórai	Paprikás felvágott Graham kenyér					
	energia: 390 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g cukor: 0 g sós: 2,7 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejszermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Kapos tejszínes pulykaragu leves Burgonyás tészta Gyümölcs					
	energia: 1062 Kcal szénhidrát: 125 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 44 g / 7,5 g cukor: 0 g sós: 3,4 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g
	Allergének: zeller; glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Ívólé 0,2dl					
	energia: 117 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Vacsora	Mákos búrkifli					
	energia: 5 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g
	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója; kéndioxid, szulfit	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Az étlap változás jogát fenntartjuk.