

ÉTLAP

Jászberényi Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Középiskola, Liska tagintézmény

2018.11.05.-2018.11.10.-ig

45.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tea Csemege felvágott Margarin Graham kenyér Kápia paprika	Tej Dzsem Margarin V.zsemle	Gyümölcs tea Tojáskrém Magvas stangli Uborka	Karamell Holland kalács Margarin	Tea Füldői sonka Magvas kenyér Paprika
	energia: 551 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 16 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,8 g só: 2,9 g	energia: 488 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 15 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,6 g só: 1,3 g	energia: 650 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 19 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 34 g / 4,7 g só: 1,5 g	energia: 813 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 23 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 31 g / 11,2 g só: 1,8 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 20 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szesám; kén-dioxid, szulfit; diófélék; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szesám; szója
Tízórai	Poharas tej 0,2dl	Párizsi felvágott V.zsemle Kápia paprika	Műzliszelet	Banán	Vajkrém Magvas kenyér
	energia: 121 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 1,8 g	energia: 77 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0 g só: 0 g	energia: 136 Kcal szénhidrát: 4 g fehérje: 2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0,1 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,8 g só: 0,5 g
	Allergének: laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója; mustár	Allergének: glutén; szója; kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szesám; diófélék; földmogyoró	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szesám
Ebéd	Zöldborsó leves Milánói makaróni Alma	Csont leves Babfőzelék Füstölt-főtt tarja Piskóta szelet	Burgonya leves Sült csirkecomb Csöben sült brokkoli	Zellerkrém leves Görög peccsenye Sósburgonya	Tavaszes leves Túrós csusza Alma
	energia: 1071 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 44 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 48 g / 12,9 g só: 4,2 g	energia: 996 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 44 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 47 g / 12,1 g só: 9,2 g	energia: 1027 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 73 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 57 g / 12 g só: 4,1 g	energia: 979 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 52 g / 12,5 g só: 7,4 g	energia: 1193 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 43 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 60 g / 17,7 g só: 3,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; zeller; kén-dioxid, szulfit; tojás; szója	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója; zeller; glutén	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tojás; mustár; szesám; tejtermék, laktóz; glutén; zeller; szója	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén; tojás; szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Vaníliás csiga	Gyümölcsjoghurt	Banán	Virslis kroasszán	Multivitamin ivólé 0,2dl
	energia: 4 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g	energia: 104 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 3 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,3 g	energia: 136 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0,1 g	energia: 4 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g	energia: 102 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tojás; kén-dioxid, szulfit; szója	Allergének: Feltételezhető:
Vacsora	Borzas sertésszelet Rizi-bizi Csemege uborka	Hentestokány Durum tészta Alma	Aranygaluska Vanília sodó	Gyümölcs főzelék Bundás kenyér	Hideg csomag
	energia: 814 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 6,2 g só: 4,1 g	energia: 962 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 58 g / 14,1 g só: 4,6 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 40 g / 12,2 g só: 0,5 g	energia: 973 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 28 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 40 g / 5,9 g só: 3,7 g	energia: 637 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 40 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 8,4 g só: 7,5 g
	Allergének: glutén; mustár; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; kén-dioxid, szulfit; szója; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; diófélék Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén Feltételezhető:

Az étlap változás jogát fenntartjuk

ÉTLAP

Jászberényi Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Középskola, Liska tagintézmény

2018.11.05.-2018.11.10.-ig

45.hét	Szombat	7. nap	8. nap	9. nap	10. nap	
Reggeli	Tea Melegsndvics					
	energia: 940 Kcal fehérje: 40 g szénhidrát: 107 g zsír / telített zs.: 39 g / 15,7 g cukor: 10 g sós: 6,5 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: szója, glutén	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Tízórai	Habos puding					
	energia: 172 Kcal fehérje: 5 g szénhidrát: 32 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 26 g sós: 0,2 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsom leves Pulykarizottó Csalamádé					
	energia: 1150 Kcal fehérje: 47 g szénhidrát: 141 g zsír / telített zs.: 44 g / 9,9 g cukor: 23 g sós: 5,3 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g
	Allergének: tojás; glutén; zeller, tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Alma					
	energia: 52 Kcal fehérje: 1 g szénhidrát: 11 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 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	Dejős búrkifli					
	energia: 5 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g szénhidrát: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít, szója	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Az étlap változás jogát fenntartjuk