

ÉTLAP

Jászberényi Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Középsiskola, Liska tagintézmény

2018.12.03.-2018.12.07.-ig

49.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tea Zalai felvágott Graham kenyér Paprika	Tej Dzsem Margarin V.zsemle	Tea Sajtkrém Magvas stangli Paprika	Kakaó Cukros kifli	Tea Kenőmájás Magvas kenyér Paprika
	energia: 464 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 3,1 g	energia: 491 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,6 g só: 1,3 g	energia: 749 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 41 g / 11 g só: 2,2 g	energia: 719 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 20 g / 9,4 g só: 1,6 g	energia: 552 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,6 g só: 2,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; diófélék; szeszám	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szeszám; tejtermék, laktóz; szója; mustár
Tízórai	Vaniliás csiga	Csemege felvágott V.zsemle Paradicsom	Alma	Virslis kroasszán	Túró Rudi 2db
	energia: 4 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g só: 0 g	energia: 52 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 0 g	energia: 4 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 0 g
	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: laktóz; szója	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tojás; szója	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Ebéd	Csontleves Bolognai rakott penne Alma	Karábólé leves Rántott sertésszelet Rizi-bizi Vitaminsaláta	Paradicsom leves Rakott burgonya Savanyúság	Grízgaluska leves Székely káposzta	Palóc leves Diós-mákos beigle Mandarin
	energia: 1195 Kcal szénhidrát: 121 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 59 g / 15,8 g só: 6 g	energia: 1351 Kcal szénhidrát: 148 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 65 g / 12,1 g só: 6,3 g	energia: 1141 Kcal szénhidrát: 121 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 57 g / 15,2 g só: 8 g	energia: 832 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 53 g / 14,7 g só: 6,4 g	energia: 2151 Kcal szénhidrát: 250 g fehérje: 60 g zsír / telített zs.: 100 g / 24 g só: 3,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít; szója; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; szója; kén-dioxid, szulfít; mustár	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; diófélék; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; szója; kén-dioxid, szulfít
Uzsonna	Natúr joghurt	Alma	Csokis puding	Banán	Narancslé 0,2dl
	energia: 137 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g só: 0,4 g	energia: 52 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 0 g	energia: 123 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,8 g só: 0,1 g	energia: 136 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0,1 g	energia: 102 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Vacsora	Zöldborsó főzelék Sült virsli	Sajtos pogácsa Ivólé	Temesvári tokány Párolt rizs	Sonkás kocka Őszibarack befőtt	Pizza
	energia: 664 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 40 g / 10,2 g só: 3,4 g	energia: 1126 Kcal szénhidrát: 154 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 42 g / 13,9 g só: 4 g	energia: 823 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,4 g só: 3,2 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,7 g só: 4,7 g	energia: 4 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít; zeller; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tojás; szója

Az étlap változás jogát fenntartjuk.