

## ÉTLAP

**Jászberényi Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Középsiskola, Liska tagintézmény**

**2019.01.14.-2019.01.18.-ig**

3.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Reggeli</b>	Tej Csokis kuglóf	Tea Túrista felvágott Magvas kenyér Kápia paprika	Tea Melegszendvics	Tejeskávé Cukros kifli	Tea Zalai felvágott Graham kenyér Kápia paprika										
	energia: 591 Kcal szénhidrát: 86 g	fehérje: 21 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 18 g / 9 g só: 0,3 g	energia: 473 Kcal szénhidrát: 59 g	fehérje: 16 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 19 g / 3,9 g só: 2 g	energia: 940 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 40 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 39 g / 15,7 g só: 6,5 g	energia: 617 Kcal szénhidrát: 101 g	fehérje: 20 g cukor: 30 g	zsír / telített zs.: 14 g / 6,4 g só: 1,4 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 19 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 3,1 g
	Allergének: tejszernyű, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:		Allergének: glutén Feltételezhető: szója; szesám; glutén; tejszernyű, laktóz		Allergének: tejszernyű, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; tejszernyű, laktóz; glutén		Allergének: tejszernyű, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:		Allergének: glutén Feltételezhető: tejszernyű, laktóz; szója						
<b>Tízórai</b>	Tonhalkrém Graham kenyér Paradicsom	Vajkrém Magvas kenyér	Banán	Virslis kroasszán	Alma										
	energia: 395 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 17 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g só: 1,8 g	energia: 414 Kcal szénhidrát: 45 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 20 g / 5,8 g só: 1 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: 11 g	fehérje: 0 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g	energia: 52 Kcal szénhidrát: 11 g	fehérje: 1 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: tejszernyű, laktóz; glutén; szója		Allergének: glutén; tejszernyű, laktóz Feltételezhető: szesám		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: glutén; tejszernyű, laktóz Feltételezhető: szója; tojás; kén-dioxid, szulfid		Allergének: Feltételezhető:						
<b>Ebéd</b>	Csontleves Chilis bab	Húsgombóc leves Túrós derelye Alma	Brokkollikrémleves Pírtott szárnyasmáj Sósburgonya Savanyúság	Tojásleves Rakott kelkáposzta	Magyaros burgonyaleves Rántott sajt Rizi-bizi Tartár										
	energia: 872 Kcal szénhidrát: 89 g	fehérje: 50 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 4,2 g	energia: 618 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 21 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 34 g / 8,5 g só: 2,8 g	energia: 857 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 41 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 34 g / 6,3 g só: 7,1 g	energia: 843 Kcal szénhidrát: 47 g	fehérje: 35 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 57 g / 14,9 g só: 4,5 g	energia: 1502 Kcal szénhidrát: 143 g	fehérje: 48 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 81 g / 26,7 g só: 7,4 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tojás; szója; tejszernyű, laktóz; glutén; zeller; kén-dioxid, szulfid		Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: szója; tejszernyű, laktóz		Allergének: tojás; tejszernyű, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén; zeller; szója		Allergének: tejszernyű, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén; zeller; tojás; zeller		Allergének: glutén; tojás; zeller; glutén Feltételezhető: glutén; szója; kén-dioxid, szulfid; tejszernyű, laktóz; tojás; zeller		Allergének: mustár; zeller; glutén; tejszernyű, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid				
<b>Uzsonna</b>	Mandarin	Piskóta szelet	Poharas tej 0,2dl	Banán	Túró Rudi 2db										
	energia: 70 Kcal szénhidrát: 15 g	fehérje: 1 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 117 Kcal szénhidrát: 17 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0 g	energia: 121 Kcal szénhidrát: 11 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,2 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: 303 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 8 g cukor: 30 g	zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 30 g
	Allergének: Feltételezhető:		Allergének: tejszernyű, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:		Allergének: tejszernyű, laktóz Feltételezhető:		Allergének: Feltételezhető:		Allergének: tejszernyű, laktóz Feltételezhető: glutén						
<b>Vacsora</b>	Grízes tészta Alma	Tepsisburgonya Sült szalonna	Sült csirkecomb Majonézes kukoricasaláta	Kakaós csiga Ivólé	Uzsonnahús D.kifli										
	energia: 687 Kcal szénhidrát: 117 g	fehérje: 14 g cukor: 30 g	zsír / telített zs.: 17 g / 1,7 g só: 1 g	energia: 966 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 17 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 74 g / 27,7 g só: 4,5 g	energia: 1360 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 68 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 83 g / 17,3 g só: 1,7 g	energia: 1219 Kcal szénhidrát: 203 g	fehérje: 28 g cukor: 35 g	zsír / telített zs.: 32 g / 6,7 g só: 0,9 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 59 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 24 g / 8,5 g só: 4,5 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid		Allergének: Feltételezhető: glutén		Allergének: tejszernyű, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: mustár; tejszernyű, laktóz; kén-dioxid, szulfid; zeller; glutén; szesám; tojás; szója		Allergének: glutén; tojás; tojás Feltételezhető: tejszernyű, laktóz		Allergének: glutén; tojás; tejszernyű, laktóz Feltételezhető: tejszernyű, laktóz		Allergének: tejszernyű, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; tejszernyű, laktóz; glutén				

**Az étlap változás jogát fenntartjuk.**