

ÉTLAP

Jászberényi Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Középsiskola, Liska tagintézmény

2019.02.11.-2019.02.15.-ig

7.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Áfonyás kuglóf	Tea Tonhalkrém Rozsos kenyér Paprika	Tea Csemege felvágott Korpás zsemle Paprika	Tea Melegszendvics	Tejeskávé Briós
	energia: 591 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 21 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 18 g / 9 g só: 0,3 g	energia: 459 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 19 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g só: 1,3 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g só: 1,6 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: 396 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 14 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,8 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Tízórai	Kenőmájás Graham kenyér Paradicsom	Tórós bukta	Sajt 2.cikk Korpás zsemle	Natur joghurt	Füldői sonka Graham kenyér Paprika
	energia: 469 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,6 g só: 3,4 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: 235 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,6 g só: 1,6 g	energia: 160 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 0,5 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfit; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén
Ebéd	Magyaros gombaleves Spagetti carbonara Alma	Tarhonya leves Zöldbabfőzelék Vagdalt	Hamisgulyás leves Rántott csirkemell Párolt rizs Franciasaláta	Frankfurti leves Epres gombóc Narancs	Brokkolikrém leves Brassói Sült burgonya Csemege uborka
	energia: 1021 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 42 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 50 g / 12,6 g só: 6,8 g	energia: 985 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 65 g / 14 g só: 5,5 g	energia: 1708 Kcal szénhidrát: 187 g fehérje: 60 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 79 g / 14,2 g só: 6,6 g	energia: 866 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,4 g só: 5,6 g	energia: 1313 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 85 g / 17,6 g só: 5,5 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: szója; glutén; kén-dioxid, szulfit; zeller; tojás	Allergének: tojás; mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; zeller; kén-dioxid, szulfit; szója	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; glutén; mustár; szója	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfit
Uzsonna	Múzliszelet	Narancs	Alma	Túró Rudi 2 db.	Narancs
	energia: 96 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 2 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 0 g só: 0 g	energia: 62 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 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	energia: 303 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g cukor: 30 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 0 g	energia: 62 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: szója; glutén; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit Feltételezhető: szesám; földimogyoró; diófélék	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:
Vacsora	Tepsis burgonya Sültzalonna	Zúzapörkölt Galuska	Máglyarakás Ivólé	Borzas szelet Rizi-bizi Savanyúság	Pizza/csomagolt/
	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: 725 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,9 g só: 3,8 g	energia: 857 Kcal szénhidrát: 124 g fehérje: 26 g cukor: 31 g zsír / telített zs.: 28 g / 7 g só: 2,4 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 6,2 g só: 4,3 g	energia: 4 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; diófélék Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; zeller; mustár; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tojás; szója; kén-dioxid, szulfit

Az étlap változás jogát fenntartjuk.