

ÉTLAP

Jászberényi Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Középiskola, Liska tagintézmény

2019.03.18.-2019.03.22.-ig

| 12.hét | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--|---|---|--|---|
| Reggeli | Tej Gabonapehely | Tea Csemege felvágott Margarin Graham kenyér Paradicsom | Karamell Cukros kifli | Tea Padlizsánkrém Piritós | Tea Csirkemellsonka Szezámmagos zsemle Retek |
| | energia: 334 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 14 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g só: 0,5 g | energia: 546 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 16 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,8 g só: 2,9 g | energia: 605 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 20 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,4 g só: 1,4 g | energia: 640 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 32 g / 3,8 g só: 2,4 g | energia: 307 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 20 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,3 g só: 2,4 g |
| | Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén Feltételezhető: tejertermék, laktóz; szója | Allergének: tejertermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: | Allergének: mustár; tojás; glutén Feltételezhető: tejertermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít; szója | Allergének: tojás; szezámmag; glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejertermék, laktóz; glutén |
| Tízórai | Hot-dog | Zöldalma | Zalai felvágott Graham kenyér Paradicsom | Pudingos levél | Natúr vajkrém Szezámmagos zsemle |
| | energia: 413 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 17 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g só: 3,6 g | energia: 52 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 0 g | energia: 415 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 3,1 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: 291 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,8 g só: 1 g |
| | Allergének: glutén; mustár; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója; zeller; kén-dioxid, szulfít | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejertermék, laktóz; szója | Allergének: tojás; tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; szója | Allergének: tojás; szezámmag; glutén; tejertermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: |
| Ebéd | Grízgaluska leves Chilis bab | Lebbencs leves Rántott halfilé Rizi-bizi Tartár | Tejfölös karfiolleves Húsos tészta Kompót | Paradicsom leves Rakott burgonya Savanyúság | Gulyásleves Rizsfelfújt Gyümölcs |
| | energia: 874 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 50 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 6,1 g só: 4,3 g | energia: 1350 Kcal szénhidrát: 134 g fehérje: 40 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 72 g / 13,2 g só: 7,7 g | energia: 1015 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 31 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 50 g / 11,7 g só: 2,6 g | energia: 1152 Kcal szénhidrát: 124 g fehérje: 33 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 57 g / 15,2 g só: 6,9 g | energia: 1360 Kcal szénhidrát: 157 g fehérje: 41 g cukor: 36 g zsír / telített zs.: 62 g / 16,3 g só: 4,6 g |
| | Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: | Allergének: hal; tojás; glutén; mustár; tejertermék, laktóz; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít | Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: glutén; zeller; kén-dioxid, szulfít; tojás; szója; tejertermék, laktóz | Allergének: tojás; glutén; zeller; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója | Allergének: tojás; glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejertermék, laktóz; zeller; kén-dioxid, szulfít; szója |
| Úzsonna | Túró Rudi 2db | Zabzelet | Banán | Narancs | Kefír |
| | energia: 303 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 8 g cukor: 30 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 0 g | energia: 190 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 3 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,1 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: 62 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g | energia: 113 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,4 g só: 0,5 g |
| | Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tojás; földimogyoró; tejertermék, laktóz | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: tejertermék, laktóz Feltételezhető: |
| Vacsora | Pulykarizottó Csalamádé | Meggyszósz Bundáskenyér | Fokhagymás csirkecombfilé Burgonyapüré Csemege uborka | Túrós derelye Ívólé | Pizzás csiga |
| | energia: 839 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 42 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,7 g só: 3,7 g | energia: 643 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 16 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,1 g só: 2,9 g | energia: 697 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 6,7 g só: 6,4 g | energia: 333 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 3 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 0,8 g só: 1,5 g | energia: 335 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,1 g só: 2 g |
| | Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; kén-dioxid, szulfít | Allergének: glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfít; diófélék; tejertermék, laktóz | Allergének: mustár; tejertermék, laktóz Feltételezhető: mustár; tejertermék, laktóz; glutén; szója; zeller; szezámmag; tojás | Allergének: glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tojás; szója |

Az étlap változás jogát fenntartjuk.