

ÉTLAP

Jászberényi Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Középiskola, Liska tagintézmény

2019.04.08.-2019.04.12.-ig

15.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Mákos kifli	Tea Kapros túrókrém Rozsos kenyér Zöldhagyma	Tea Főtt tojás Margarin Graham kenyér Zöldhagyma	Tea Hot-dog 2db	Tea Túrista Szezámagvas zsemle Uborka
	energia: 489 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,6 g só: 1,1 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,7 g só: 2,4 g	energia: 589 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 22 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 2,2 g	energia: 457 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 17 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g só: 3,6 g	energia: 338 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 1,9 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető: diófélék	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; zeller; kén-dioxid, szulfit	Allergének: szezám; tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója
Tízórai	Füstölt párizsi Margarin Graham kenyér Retek	Pizzás csiga	Csirkemell sonka Graham kenyér	Banán	Vajkrém Szezámagvas zsemle
	energia: 508 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,8 g só: 2,9 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,1 g só: 2 g	energia: 78 Kcal szénhidrát: 4 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g só: 1,4 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: 291 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,8 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén; mustár	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója; tojás	Allergének: Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; szezám Feltételezhető:
Ebéd	Tejfölös gombaleves Rizses hús Saláta	Sertésragu leves Káposztás tészta Alma	Csont leves Babfőzelék Füstölthús Mákos beigli	Májgaluska leves Rántott sajt Párolt rizs Tartár	Meggyleves Zöldséges vagdalt Burgonyapüré Saláta
	energia: 1021 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 36 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 53 g / 13,4 g só: 5 g	energia: 1047 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 33 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 49 g / 10,7 g só: 3,7 g	energia: 1640 Kcal szénhidrát: 178 g fehérje: 60 g cukor: 31 g zsír / telített zs.: 76 g / 16,9 g só: 9,9 g	energia: 1638 Kcal szénhidrát: 138 g fehérje: 62 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 92 g / 28,9 g só: 8,4 g	energia: 1282 Kcal szénhidrát: 151 g fehérje: 40 g cukor: 35 g zsír / telített zs.: 56 g / 17,2 g só: 8,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető: zeller	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfit; szója; tojás	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; zeller; tejtermék, laktóz; szója; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; zeller; glutén; tojás; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfit; diófélék
Úzsonna	Alma	Gyümölcsjoghurt	Banán	Tejszelet	Alma
	energia: 28 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 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: 132 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 3 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g só: 0,2 g	energia: 28 Kcal szénhidrát: 6 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; földimogyoró; tojás	Allergének: Feltételezhető:
Vacsora	Medvehagymás pogácsa Ivólé	Borzaszelet Tört burgonya Savanyúság	Sajtos tejszínes csirkemell Kusz-kusz Alma	Sertéspörkölt Tarhonya Csemege uborka	Lekváros levél
	energia: 1127 Kcal szénhidrát: 155 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 42 g / 13,9 g só: 4 g	energia: 839 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 34 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 6,7 g só: 4 g	energia: 863 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 48 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 40 g / 11,1 g só: 2,8 g	energia: 903 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 52 g / 12,1 g só: 4,2 g	energia: 441 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 6 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,1 g só: 0,7 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: zeller; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója

Az étlap változás jogát fenntartjuk.