

## ÉTLAP

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

**2019.05.13.-2019.05.17.-ig**

20.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Tej Mákos kifli	Tea Csirkemellsonka Korpás zsemle Uborka	Tea Tojáskrém Magvas stangli Paradicsom	Kakaó Cukros kifli	Tea Bundás kenyér
	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: 255 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 19 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,4 g só: 2 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 19 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 34 g / 4,8 g só: 1,5 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 21 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 18 g / 8,3 g só: 1,3 g	energia: 787 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 22 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 39 g / 5,3 g só: 3,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, tojás; glutén Feltételezhető: diófélék	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; tojás Feltételezhető: szeszám; diófélék; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz
<b>Tízórai</b>	Csemege felvágott Margarin Graham kenyér Paradicsom	Sajt /2cikk/ Korpás zsemle	Virslis kroasszán	Pulykapárizsi Graham kenyér Uborka	Piskóta szelet
	energia: 502 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,8 g só: 2,9 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,4 g só: 1,8 g	energia: 512 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 40 g / 11,4 g só: 3 g	energia: 379 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2 g só: 2,6 g	energia: 117 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 2 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; tojás; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója; mustár	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Karfiol leves Sonkás kocka Őszibarack befőtt	Grízgaluska leves Sóska Sült csirkecomb	Brokkolikrém leves Görög peccsenye Sósburgonya	Pírtott kiskocka leves Kapros csirkemell Kusz-kusz Alma	Frankfurti leves Burgonyás tészta Gyümölcs
	energia: 945 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 31 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 46 g / 11,1 g só: 6,5 g	energia: 926 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 66 g cukor: 30 g zsír / telített zs.: 37 g / 6,6 g só: 4,5 g	energia: 1016 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 56 g / 13,8 g só: 4,7 g	energia: 986 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 52 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 5,6 g só: 5,6 g	energia: 1109 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 52 g / 11,5 g só: 5,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tojás; mustár; szeszám; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; mustár
<b>Úzsonna</b>	Gyümölcsjoghurt	Alma	Csokis puding	Zabszelet	Ivólé 0,2dl
	energia: 104 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 3 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,3 g	energia: 45 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 0 g	energia: 147 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 4 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,1 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: 117 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tojás; földimogyoró; tejtermék, laktóz	Allergének: Feltételezhető:
<b>Vacsora</b>	Burgonyafőzelék Sertéspörkölt	Óvári sertésszelet Párolt rizs Csemege uborka	Túrós bukta Ivólé	Borsos tokány Tészta	Sajtós pizza
	energia: 904 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 59 g / 14,5 g só: 3,1 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,5 g só: 6 g	energia: 1236 Kcal szénhidrát: 202 g fehérje: 48 g cukor: 38 g zsír / telített zs.: 25 g / 8,8 g só: 0,9 g	energia: 792 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 46 g / 11 g só: 2,5 g	energia: 11 Kcal szénhidrát: 1 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: zeller	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfit; tojás; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; szója; tojás

**Az étlap változás jogát fenntartjuk.**