

ÉTLAP

Jászberényi Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Középiskola, Liska tagintézmény

2019.05.27.-2019.05.31.-ig

21.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Áfonyás kuglóf	Tea Méteres felvágott Margarin Graham kenyér Paprika	Tea Körözött Rozsos kenyér Paradicsom	Tea Füldői sonka Szezámgyagos zsemle Paprika	Tej Gabonapehely
	energia: 591 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 21 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 18 g / 9 g só: 0,3 g	energia: 579 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 16 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,9 g só: 2,9 g	energia: 512 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,5 g só: 1,4 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 21 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 1,6 g	energia: 364 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 16 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; szeszám; tojás Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:
Tízórai	Zalai felvágott Margarin Graham kenyér Uborka	Csokis puding	Tejszelet	Vajkrém Szezámgyagos zsemle	Kenőmájás Graham kenyér Uborka
	energia: 536 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,8 g só: 3,3 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: 132 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 3 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g só: 0,2 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,8 g só: 1 g	energia: 463 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 7,6 g só: 3,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tojás; földimogyoró; szója	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; szeszám Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; mustár; glutén; tejtermék, laktóz
Ébéd	Lebbencs leves Meggyszósz Párizsi sertésszelet	Csont leves Rakott kelkáposzta	Tejfölös gombaleves Csirkepörkölt Galuska Uborka saláta	Kolbászos burgonya leves Rizsfelfújt Alma	Zöldborsó leves Milánói makaróni Alma
	energia: 902 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 36 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 40 g / 8,4 g só: 4,7 g	energia: 816 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 51 g / 13,8 g só: 4,4 g	energia: 1383 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 60 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 77 g / 18,1 g só: 5,3 g	energia: 1195 Kcal szénhidrát: 152 g fehérje: 36 g cukor: 36 g zsír / telített zs.: 48 g / 13,9 g só: 5,4 g	energia: 1075 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 44 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 49 g / 13,4 g só: 4,2 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfít; diófélék	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: zeller; tojás; szója; tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tojás; kén-dioxid, szulfít
Üzsonna	Múzliszelet	Narancs	Banán	Gyümölcsjoghurt	Piskóta szelet
	energia: 77 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 1 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 3 g / 0 g só: 0 g	energia: 83 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 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: 125 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 4 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g só: 0,4 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: kén-dioxid, szulfít; szója; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: földimogyoró; diófélék; szeszám	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:
Vacsora	Rizseshús Csemege uborka	Sajtos pogácsa Ívolé	Lencse főzelék Sült virsli	Rántott halfilé Francia saláta	Üzsonnahús D.kifli
	energia: 774 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 40 g / 10,4 g só: 2,3 g	energia: 1145 Kcal szénhidrát: 158 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 42 g / 13,9 g só: 4 g	energia: 817 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 38 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 44 g / 12 g só: 5,1 g	energia: 1044 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 36 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 63 g / 12,7 g só: 4,5 g	energia: 516 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 8,5 g só: 4,3 g
	Allergének: zeller; glutén; mustár Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; glutén Feltételezhető: glutén; szója; kén-dioxid, szulfít	Allergének: hal; glutén; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfít	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén

Az étlap változás jogát fenntartjuk.