Iskola étlap

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hétfő/okt.21.** | | | **Kedd/okt.22** | | | **Szerda** | | | **Csütörtök/okt.24** | | | **Péntek/okt.25** | | |
| **Ebéd** | Tojásleves 1. (1,3)  Milánói makaróni 1. (1,3,7) | | | Daragaluska leves 1. (1,3,9)  Zöldborsófőzelék 1. (1,7)  Stefánia vagdalt 1. (1,3) | | | **Október 23.** | | | Jókai bableves 1. (1,9)  Szalagos fánk, lekvár 1. (1,3,7)  Gyümölcs | | | Csícsa leves 1. (1,3,9)  Frankfurti sertéstokány 1. (1)  Zöldséges rizs 1. | | |
| energia: 679 Kcal | fehérje: 32 g | zsír / telített zs.: 31 g / 9,2 g | energia: 578 Kcal | fehérje: 29 g | zsír / telített zs.: 24 g / 5,5 g | energia: 0 Kcal | fehérje: 0 g | zsír / telített zs.: 0 g / 0 g | energia: 682 Kcal | fehérje: 28 g | zsír / telített zs.: 22 g / 6,8 g | energia: 688 Kcal | fehérje: 25 g | zsír / telített zs.: 35 g / 8,6 g |
| szénhidrát: 66 g | cukor: 0 g | só: 3,1 g | szénhidrát: 61 g | cukor: 0 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 0 g | cukor: 0 g | só: 0 g | szénhidrát: 91 g | cukor: 13 g | só: 1,5 g | szénhidrát: 67 g | cukor: 0 g | só: 1,8 g |
| Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz | | | Allergének: | | | Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás | | | Allergének: zeller; glutén; tojás | | |
| Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: csillagfürt | | | Feltételezhető: | | | Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | | | Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz | | |

1.glutén 2.rák 3.tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szója 7.tejtermék, laktóz 8.diófélék 9.zeller 10.mustár 11.szezám 12.kéndioxid, szulfit 13.csillagfürt 14.puhatestûek