

Étlap 2019. február 4-8.

Kiadó: 2019.01.31. 11:11:23 Korcsoport: Általános Előállító: Ebesi Arany Oroszlán Zrt

HETI MENÜ AJÁNLAT ISKOLA

Étlap

2019. február 4 - 2019. február 10

Étkezés	2019.02.04 Hétfő	2019.02.05 Kedd	2019.02.06 Szerda	2019.02.07 Csütörtök	2019.02.08 Péntek	2019.02.09 Szombat	2019.02.10 Vasárnap	
Tízórai	Csirkemellsonka, Vaj, Tea, kenyér ^{1,3,7} , kigyó uborka E: 54kcal Zsír: 0,17g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 2,10g CH: 10,87g Cuk: 0,00g Só: 0,41g Ca: 5,50mg	Májkrém, Paradicsom, Tea - gyümölcs, Kenyér ^{1,3,7} E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Kifli ^{1,3} , ásványvíz, baromfi pálca E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 44,00mg	Kenyér felvágott paprika ^{3,7} , Poharas tej ⁷ E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Bríos ^{3,7} , Kakaó ⁷ E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg			
Ebéd	Betyárleves Bakonyi módra ^{1,7} , Mákos tészta E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Szilvaleves ^{1,7} , Tarhonyashús ¹ E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Csontleves, Rakott burgonya ^{3,7} E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Zöldborsóleves ¹ , Bakonyi pulyka tokány ⁷ , Tészta körel ^{1,3} E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Reszelttészta - leves ^{3,5} , Roston jércemell Budapest módra ¹ , Párolt rizs E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg			
Uzsonna	belvita jóreggelt erdei gyümölcsös, mandarin E: 113kcal Zsír: 3,25g Tel.zsír: 0,33g Feh.: 1,85g CH: 18,50g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 11,50mg	Kakaós csiga ^{1,3,7} , Tej ⁷ E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma, percc ¹ E: 134kcal Zsír: 3,63g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 3,85g CH: 20,68g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	kifli ^{1,3} , trappista sajt ⁷ E: 295kcal Zsír: 14,33g Tel.zsír: 8,93g Feh.: 17,61g CH: 23,60g Cuk: 0,00g Só: 1,84g Ca: 308,44mg	Szendvics szalámis ^{1,8,7} E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg			
Energia:	167,03kcal	0,00kcal	134,20kcal	295,20kcal	0,00kcal	0,00kcal	0,00kcal	
Zsír:	3,42g	0,00g	3,63g	14,33g	0,00g	0,00g	0,00g	
Telített zsírsav:	0,32g	0,00g	0,00g	8,93g	0,00g	0,00g	0,00g	
Fehérje:	3,95g	0,00g	3,85g	17,61g	0,00g	0,00g	0,00g	
Szénhidrát:	29,37g	0,00g	20,68g	23,60g	0,00g	0,00g	0,00g	
Hozzáadott cukor:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	
Só:	0,41g	0,00g	0,00g	1,84g	0,00g	0,00g	0,00g	
Ca:	17,00mg	0,00mg	44,00mg	308,44mg	0,00mg	0,00mg	0,00mg	

Allergének:

1. Glutén tartalmazó gabona
2. Rákkelték és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Hal és azokból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és abból készült termékek
7. Tej és abból készült termékek
8. Diófélék
9. Zeller és abból készült termékek
10. Mustár és abból készült termékek
11. Szószamag és abból készült termékek
12. Kén-dioxid
13. Puhatestűek
14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu