

## Étlap 2019. február 11-15.

Kiadó: 2019.02.11. 09:00:49 Korcsoport: Általános Eőállító: Ebesi Arany Oroszlán Zrt

HETI MENÜ AJÁNLAT ISKOLA

Étlap

2019. február 11 - 2019. február 17

Étkezés	2019.02.11 Hétfő	2019.02.12 Kedd	2019.02.13 Szerda	2019.02.14 Csütörtök	2019.02.15 Péntek	2019.02.16 Szombat	2019.02.17 Vasárnap	
<b>Tízórai</b>	Kenyér sajt uborka <sup>1,3,7</sup> , Tea - gyümölcs E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Mandarin, Joghurt eperrel, kifli <sup>1,3</sup> E: 109kcal Zsír: 0,28g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 3,76g CH: 22,30g Cuk: 0,00g Só: 0,63g Ca: 8,44mg	melegszendvics <sup>1,3</sup> , Tea <sup>1,10</sup> E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Kenyér zala uborka <sup>1,3,6,7</sup> , Tea-csipkebogyó E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Poharas tej, briós <sup>1,3,7</sup> E: 202kcal Zsír: 4,73g Tel.zsír: 1,95g Feh.: 5,31g CH: 34,18g Cuk: 8,14g Só: 0,47g Ca: 13,49mg			
<b>Ebéd</b>	Karfiolkremleves <sup>7</sup> , Sült csirke felsőcomb, Karottás rizs, Oszibarack Kompót E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Húsleves (csirke), tésztával <sup>1,3,9</sup> , Sült kolbász, Lencsefőzelék <sup>1,7,10</sup> E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Meggyleves <sup>1,7</sup> , Rántott halrudak <sup>1,3,4</sup> , Párolt rizs, Tartármártás cukormentes <sup>1,7,10</sup> , nápolyi E: 105kcal Zsír: 4,90g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 1,35g CH: 13,26g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Tarhonyaleves, Toroskáposzta E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Babgulyás <sup>1,9</sup> , Lekváros buktá <sup>1,3,7</sup> , alma E: 31kcal Zsír: 0,36g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,36g CH: 6,30g Cuk: 0,00g Só: 0,01g Ca: 9,45mg			
<b>Uzsonna</b>	Kenyér szalámi margarin <sup>1,3,7</sup> E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	tavaszi felvágott, kenyér <sup>1,3,7</sup> , paprika E: 93kcal Zsír: 3,14g Tel.zsír: 1,10g Feh.: 4,31g CH: 11,77g Cuk: 0,00g Só: 0,78g Ca: 11,32mg	Pogácsa <sup>1,3,7</sup> , Alma E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Csokis croissant <sup>1,3,7</sup> E: 0kcal Zsír: 0,00g Tel.zsír: 0,00g Feh.: 0,00g CH: 0,00g Cuk: 0,00g Só: 0,00g Ca: 0,00mg	Kenyér felvágott paprika <sup>1,3,7</sup> 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:	0,00kcal	202,22kcal	105,40kcal	0,00kcal	232,82kcal	0,00kcal	0,00kcal	
Zsír:	0,00g	3,42g	4,90g	0,00g	5,09g	0,00g	0,00g	
Telített zsírsav:	0,00g	1,10g	0,00g	0,00g	1,95g	0,00g	0,00g	
Fehérje:	0,00g	8,07g	1,35g	0,00g	5,67g	0,00g	0,00g	
Szénhidrát:	0,00g	34,57g	13,26g	0,00g	40,48g	0,00g	0,00g	
Hozzáadott cukor:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	8,14g	0,00g	0,00g	
Só:	0,00g	1,41g	0,00g	0,00g	0,48g	0,00g	0,00g	
Ca:	0,00mg	19,76mg	0,00mg	0,00mg	22,94mg	0,00mg	0,00mg	

A változás jogát fenntartjuk!

**Allergének:**

1. Glutén tartalmazó gabona
2. Ráklétel és azokból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Hálák 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

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

1