



Iskola	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej Briós  <i>Allergének: diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej, tojások</i> energia 180 kcal      szénhidr.30 g fehérje 5 g              cukor 0 g zsír 4 g                    só 0 g	Tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyérrrel  <i>Allergének: glutén, tej</i> energia 255 kcal      szénhidr.45 g fehérje 9 g              cukor 0 g zsír 4 g                    só 0 g	Tea Margarinos zsemle Sajt szelettel  <i>Allergének: glutén, tej</i> energia 342 kcal      szénhidr.41 g fehérje 11 g              cukor 0 g zsír 14 g                   só 0 g	Tea Tavaszi felvágott Margarinos kenyérrrel. Kígyóborkával  <i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i> energia 292 kcal      szénhidr.36 g fehérje 8 g              cukor 0 g zsír 12 g                   só 0 g	Tej Gyümölcsíz Margarinos kenyérrrel  <i>Allergének: glutén, tej</i> energia 266 kcal      szénhidr.39 g fehérje 6 g              cukor 0 g zsír 9 g                    só 0 g
<b>Ebéd</b>	Magyaros burgonyaleves Brokkolifőzelék Sült virslivel Kenyer  <i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i> energia 570 kcal      szénhidr.77 g fehérje 19 g              cukor 0 g zsír 18 g                   só 4 g	Tavaszi zöldségleves Temesvári csirkeragu Főtt tésztával Gyümölcs  <i>Allergének: glutén, tej, zeller, tojás</i> energia 815 kcal      szénhidr.109 g fehérje 23 g              cukor 0 g zsír 30 g                   só 10 g	Daragaluska leves Húsgombóc Főtt burgonyával Paradicsom mártással Kenyer  <i>Allergének: glutén, tojások, zeller</i> energia 843 kcal      szénhidr.145 g fehérje 20 g              cukor 21 g zsír 17 g                   só 17 g	Lencsegulyás Sajtos pogácsa Kenyer Gyümölcs  <i>Allergének: glutén, zeller, tej, tojás, szója, diófélék, szeszám-</i> energia 1030 kcal      szénhidr.112 g fehérje 34 g              cukor 0 g zsír 46 g                   só 2 g	Gyümölcslé Mézes-mustáros csirkemell Párolt rizszel  <i>Allergének: mustár, glutén</i> energia 631 kcal      szénhidr.88 g fehérje 33 g              cukor 0 g zsír 15 g                   só 5 g
<b>Uzsonna</b>	Kenőmájas Félbarna kenyér Zöldpaprikával  <i>Allergének: glutén, szója</i> energia 192 kcal      szénhidr.25 g fehérje 8 g              cukor 0 g zsír 6 g                    só 0 g	Gépsonka Margarinos zsemlével Póréhagymával  <i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i> energia 264 kcal      szénhidr.31 g fehérje 10 g              cukor 0 g zsír 10 g                   só 0 g	Löncs Margarinos Korpás kenyérrrel Retekkel  <i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</i> energia 248 kcal      szénhidr.28 g fehérje 8 g              cukor 0 g zsír 11 g                   só 0 g	Gyümölcsjoghurt Kifli  <i>Allergének: diófélék, földimo-</i> gyoró, glutén, tej, tojások energia 207 kcal      szénhidr.36 g fehérje 8 g              cukor 0 g zsír 4 g                    só 0 g	Tökmagos stangli  <i>Allergének: diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej, tojások</i> energia 0 kcal              szénhidr.0 g fehérje 0 g              cukor 0 g zsír 0 g                    só 0 g

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél!  
Szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, és megértésüket köszönjük!