

## Egyházasrádóc alsótagozat iskolás

## Étlap

2021. október 11 - 2021. október 15



Étkezés	2021.10.11 Hétfő	2021.10.12 Kedd	2021.10.13 Szerda	2021.10.14 Csütörtök	2021.10.15 Péntek
<b>Tízórai</b>	Briós [1,3,7], Tej 1,5% [7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Májkrém [6], Paprika, Tej 1,5% [7]	Tejbedara (tejbegríz) fahéjas szórattal [1,7]	Kifli [1,3], Főtt virsli [6], Tej 1,5% [7]	Tojásrántotta hagymával, paprikával [3], Graham kenyér [1,3,7], Tea
<b>Ebéd</b>	vegyes gyümölcsleves [1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Húsgombóc leves [1,3,7,9], Gyümölcs, Sóskafezelék [1,7], Főtt burgonya, Főtt tojás [3]	Zöldborsóleves [1], Majorannás sertéstokány [1,7], Tészta köret [1,3]	Fokhagymakrémleves [1,7,8], Csirkemell tökmagos bundában [1,3], Párolt rizs, Vitamin saláta	Fánk [1,3,7], Főtt hús, sertéscomb, Paradicsomos káposztafezelék [1,9], Kenyér [1,3,7]
<b>Uzsonna</b>	korpás zsemle [1,3,7], Retek, Pulyka sonka	Rácsos táskás áfonyás töltelékkel [1,3,6,7]	rozsos zsemle [1], Tonhalkrém [4,10], Póréhagyma	Limonádé cukor nélkül, kalács [1,3,7]	Szalámi csemege, Zsemle [1,3,7], Paradicsom
Energia:	1 066,57kcal	1 344,50kcal	1 229,50kcal	1 316,97kcal	1 161,11kcal
Zsír:	29,20g	56,66g	42,20g	47,61g	36,53g
Fehérje:	47,34g	44,22g	46,01g	63,69g	46,62g
Szénhidrát:	150,85g	160,40g	162,95g	155,65g	157,62g
Só:	5,25g	4,17g	4,84g	4,98g	5,64g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!