

## Egyházasrádóc felsőtagozat 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], 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:	1 308,00kcal	1 589,32kcal	1 544,00kcal	1 380,12kcal	1 485,25kcal
Zsír:	33,14g	69,30g	49,80g	40,25g	44,13g
Fehérje:	57,82g	54,12g	56,50g	62,66g	58,88g
Szénhidrát:	191,27g	182,64g	213,19g	188,77g	208,47g
Só:	6,57g	5,58g	7,61g	4,55g	7,49g

**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!