

## Egyházsrádóc alsótagozat iskolás

## Étlap

2022. január 24 - 2022. január 28



Étkezés	2022.01.24 Hétfő	2022.01.25 Kedd	2022.01.26 Szerda	2022.01.27 Csütörtök	2022.01.28 Péntek
<b>Tízórai</b>	Bajor rozkenyér [1,3,7], Tej 1,5% [7], póréhagymás vajkrém [7]	Tejbedara kakaó szórattal [1,7]	Tojáskrém [3,7,10], Tea, Francia kenyér [1,3,7], reték	Paprika, Főtt virsli [6], Ketchup, Tej 1,5% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]	Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Diákcsemege szalámi, Tej 1,5% [7], Uborka
<b>Ebéd</b>	Tavaszi karalábéleves tésztával [1,7,9], Sertéspörkölt, Párolt rizs, Csemege uborka	Csontleves cérnametéllel [1], Gyümölcs, Spenótos csirke [1,7,8], Tészta köret [1,3]	Brokkolikrém leves [1,3,7], Rántott sertés karaj [1,3], Burgonyapüré [7], Vitamin saláta	Vajgaluska leves [1,3], Tökfőzelék [1,7], Fasírt csirkéből [1,3,7]	Jókai bableves [1,7,9], Szilvalekváros gombóc [1,3]
<b>Uzsonna</b>	Szezámagos kifli [1], Csirkemell sonka felvágott [6], Pritamin paprika	Korpás zsemle [1,3,7], Kolbászkrem [7,10], Paradicsom	Házi almás gyümölcsjoghurt [1,7], háztartási keksz [1,3,7]	Sonkás pizza [1,3,7]	Kockasajt [7], kifli [1,3]
Energia:	1 322,89kcal	1 209,69kcal	1 283,37kcal	1 288,86kcal	1 303,27kcal
Zsír:	58,96g	34,05g	51,24g	53,44g	43,30g
Fehérje:	49,14g	60,78g	47,19g	62,28g	54,94g
Szénhidrát:	145,85g	162,73g	155,19g	142,02g	171,40g
Só:	6,69g	2,96g	4,99g	5,86g	4,76g

**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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!