

## Egyházasrádóc felsőtagozat iskolás

## Étlap

2022. május 23 - 2022. május 27



Étkezés	2022.05.23 Hétfő	2022.05.24 Kedd	2022.05.25 Szerda	2022.05.26 Csütörtök	2022.05.27 Péntek
<b>Tízórai</b>	Nutella [1,5], Tej 1,5% [7], Kenyér [1,3,7]	Mákos rigó (FS) [1,3,7], Tejeskávé [7]	Retek, Főtt virsli [6], Tej 1,5% [7], Félbarna kenyér [1,3,7]	Tejbedara kakaó szóráttal [1,7]	Teljes kiőrlésű kifli [1,3,7], Paradicsom, Csirkemell sonka [6], Tej 1,5% [7]
<b>Ebéd</b>	Csontleves eperlevéllel [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Székelykáposzta [1,7]	Eperkrém leves [1,7,8], Halrudacska [4], Párolt rizs, Vitamin saláta [1,7]	Kertészleves [1,9], Húsgombóc paradicsommártással [1,3,9], Tört burgonya [1,3,9]	Grízgaluska leves [1,3], Csirkemell vadasmártással [1,7,9,10], Tészta köret [1,3]	Sertésraguleves [3,7,9], Aranygaluska [1,3,7,8], Gyümölcsleves rostos 100%- os (2 dl)
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, Teljes kiőrlésű kenyér [1,3,7], Paprika	Sajtkrém rúd [1,3,7]	Hamburger [1,3,6,7]	Sonkás pizza [1,3,7]	Házi gyümölcsjoghurt [1,7], Babapiskóta [1,3]
Energia:	1 278,47kcal	1 340,81kcal	1 425,66kcal	1 612,25kcal	1 469,47kcal
Zsír:	43,46g	53,81g	49,84g	47,61g	55,19g
Fehérje:	64,50g	38,29g	69,05g	72,15g	58,46g
Szénhidrát:	154,36g	171,78g	171,60g	218,23g	174,72g
Só:	5,99g	2,49g	6,48g	5,04g	4,51g

**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. Csillagfűt

A változás jogát fenntartjuk!