

# ÉTLAP

HUNGAST

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola alsó tagozat

2016.NOV. 28. – DEC. 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN: 306 SZH: 36 SÓ: 0,93 ZSÍR: 13</p>	<p>Házi barackos joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 271 EN: 349 SÓ: 0,55 SÓ: 0,63</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin, Ketchup, Lenmagos teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN: 378 SZH: 49 SÓ: 1,13 ZSÍR: 12</p>	<p>Kakaó Kalács</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 349 SZH: 54 SÓ: 0,63 ZSÍR: 10</p>	<p>Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</i></p> <p>EN: 354 SZH: 48 SÓ: 1,66 ZSÍR: 9</p>		
<b>EBÉD</b>	<p>Magyaros burgonyaleves Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma / Kivi</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 693 SZH: 96 SÓ: 3,48 ZSÍR: 21</p>	<p>Daragaluska leves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 615 EN: 653 SÓ: 3,15 SÓ: 3,25</p>	<p>Gulyásleves Tejbedara Kakaós szorát</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 600 SZH: 86 SÓ: 1,43 ZSÍR: 18</p>	<p>Zsúrmóka leves Paprikás burgonya Káposztasaláta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 653 SZH: 85 SÓ: 3,25 ZSÍR: 22</p>	<p>Zellerkrémleves Rántott csirkemell Párolt rizs Párolt bébi répa</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 603 SZH: 76 SÓ: 3,57 ZSÍR: 18</p>		
<b>UZSONNA</b>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</i></p> <p>EN: 272 SZH: 34 SÓ: 1,33 ZSÍR: 9</p>	<p>Szezámagos sajtkrém Sárgarépa félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: glutén, szezám, tej</i></p> <p>EN: 292 EN: 259 SÓ: 0,98 SÓ: 0,92</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</i></p> <p>EN: 256 SZH: 31 SÓ: 1,24 ZSÍR: 9</p>	<p>Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><i>Allergének: glutén, hal</i></p> <p>EN: 259 SZH: 39 SÓ: 0,92 ZSÍR: 5</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 182 SZH: 30 SÓ: 0,55 ZSÍR: 3</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzettel!

A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük!

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)