

ÉTLAP

HUNGAST

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola alsó tagozat

2016.NOVEMBER 21-27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 276 SZH: 42 SÓ: 1,03 ZSÍR: 11</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 221 SZH: 33 SÓ: 0,66 ZSÍR: 5</p>	<p>Tej Szendvicssonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 327 SZH: SÓ: 1,65 ZSÍR: 9</p>	<p>Karamellás tej Puffancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 347 SZH: 62 SÓ: 0,96 ZSÍR: 4</p>	<p>Tej Meggyes túrókrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 338 SZH: 51 SÓ: 0,84 ZSÍR: 8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>SZH: SZH: ZSÍR: ZSÍR:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>
EBÉD	<p>Vajas galuska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 602 SZH: 77 SÓ: 3,43 ZSÍR: 19</p>	<p>Tárkonyos hal raguleves Gránátos kocka Céklasaláta (cukorral és édesítővel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 628 SZH: 95 SÓ: 3,37 ZSÍR: 13</p>	<p>Tejfölös karfiolleves Szárnyas májrizottó Kókuszgolyó</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 740 SZH: 97 SÓ: 2,22 ZSÍR: 23</p>	<p>Zellerleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN: 660 SZH: 91 SÓ: 3,24 ZSÍR: 20</p>	<p>Zöldség krémleves Lecsős sertés szelet Párolt köles Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 698 SZH: 90 SÓ: 3,24 ZSÍR: 22</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>SZH: SZH: ZSÍR: ZSÍR:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>
UZSONNA	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN: 270 SZH: 30 SÓ: 1,3 ZSÍR: 11</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 273 SZH: 27 SÓ: 1,16 ZSÍR: 11</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű rozsos cukkinis kifli Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 230 SZH: 29 SÓ: 0,7 ZSÍR: 9</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 248 SZH: 31 SÓ: 1,25 ZSÍR: 9</p>	<p>Sajtos rúd</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 252 SZH: 22 SÓ: 0,6 ZSÍR: 16</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>SZH: SZH: ZSÍR: ZSÍR:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</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)