

# ÉTLAP

Íz-Land 2008 Kft.		Móra Ferenc Ált.Isk. A menü		2016. december 12 - 2016. december 16	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Pulykamell sonka, Margarin, Tea - citromos, Sokmagvas kenyér</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén</p> <p>E: 252,09kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 41,93g Só: 0,48g</p> <p>Zsír: 5,81g Feh.: 7,66g Cuk: 4,00g Ca: 21,12mg</p>	<p><i>Kalács, Kakaó</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tojás,tej</p> <p>E: 250,17kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,21g Só: 0,40g</p> <p>Zsír: 7,28g Feh.: 12,82g Cuk: 5,00g Ca: 2,13mg</p>	<p><i>Teljes kiőrlésű zsemle, Snidlinges túrókrém, Tea - gyümölcs</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej</p> <p>E: 250,76kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 36,83g Só: 0,03g</p> <p>Zsír: 7,47g Feh.: 7,74g Cuk: 9,99g Ca: 30,51mg</p>	<p><i>Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli, Tea</i></p> <p><b>Allergének:</b>tej,glutén</p> <p>E: 275,13kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 47,37g Só: 1,00g</p> <p>Zsír: 5,10g Feh.: 9,45g Cuk: 15,74g Ca: 159,38mg</p>	<p><i>Tej, Teljes őrlésű kenyér, Trappista sajt, Kigyó uborka</i></p> <p><b>Allergének:</b>tej,glutén</p> <p>E: 299,82kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 38,55g Só: 0,55g</p> <p>Zsír: 8,83g Feh.: 15,45g Cuk: 0,00g Ca: 181,45mg</p>	
<p><i>Burgonyaleves zöldséges, Mandarin, Paradicsomos Szelei káposzta, Teljes őrlésű kenyér</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén</p> <p>E: 681,78kcal Tel.zsír.: 1,89g CH: 94,88g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 22,47g Feh.: 23,67g Cuk: 9,99g Ca: 107,78mg</p>	<p><i>Orja csontleves finommetélttel, Tejszínes-kukoricás csirkemell csikok, Tészta köret ( durum szarvacská)</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tojás,zeller,tej</p> <p>E: 649,19kcal Tel.zsír.: 3,21g CH: 81,41g Só: 2,19g</p> <p>Zsír: 22,21g Feh.: 29,89g Cuk: 0,00g Ca: 52,91mg</p>	<p><i>Babgulyás sertés combból, Körte, Tejberizs kakaószórat</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,zeller,tej</p> <p>E: 757,74kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 117,21g Só: 2,46g</p> <p>Zsír: 19,59g Feh.: 27,87g Cuk: 24,98g Ca: 93,78mg</p>	<p><i>Húsgaluskaleves pulykából, Parajfőzelék, Főtt tojás</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tojás,zeller,tej</p> <p>E: 288,67kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 26,86g Só: 0,48g</p> <p>Zsír: 14,55g Feh.: 12,03g Cuk: 0,00g Ca: 161,95mg</p>	<p><i>Epres- trópusi gyümölcsleves, Rántott csirkemell filé, Sütőtökös burgonyapüré, Csemege uborka</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej,tojás</p> <p>E: 697,95kcal Tel.zsír.: 6,06g CH: 83,15g Só: 3,60g</p> <p>Zsír: 24,88g Feh.: 33,11g Cuk: 7,99g Ca: 71,17mg</p>	
<p><i>korpás zsemle, Sajtkrém, sárgarépa</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej</p> <p>E: 189,03kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 25,98g Só: 0,67g</p> <p>Zsír: 5,75g Feh.: 7,72g Cuk: 0,00g Ca: 19,64mg</p>	<p><i>Zöldáru paprika, Margarin, Teljes őrlésű kenyér, Allergén mentes bécsi felvágott</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén</p> <p>E: 199,50kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,85g Só: 0,36g</p> <p>Zsír: 5,96g Feh.: 8,25g Cuk: 0,00g Ca: 21,64mg</p>	<p><i>Retek, Májkrém, Lenmagos kenyér szelet</i></p> <p><b>Allergének:</b>szója,tej,glutén</p> <p>E: 216,71kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 29,18g Só: 0,69g</p> <p>Zsír: 7,53g Feh.: 10,12g Cuk: 0,00g Ca: 2,50mg</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Párizsi, Margarin, paradicsom</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,szója</p> <p>E: 256,03kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,14g Só: 0,57g</p> <p>Zsír: 8,20g Feh.: 7,79g Cuk: 0,00g Ca: 32,39mg</p>	<p><i>Tönkölyös pizzás csiga</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej</p> <p>E: 185,49kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 20,00g Só: 0,35g</p> <p>Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg</p>	

*Jó Étvágyat Kívánunk!*

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaEkcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsírartalom:g/adag), FEH(fehérjeteralom:g/adag)

# ÉTLAP

Íz-Land 2008 Kft.	Móra Ferenc Ált.Isk. B menü		2016. december 12 - 2016. december 16	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p><i>Pulykamell sonka, Margarin, Tea - citromos, Sokmagvas kenyér</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén</p> <p>E: 252,09kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 41,93g Só: 0,48g</p> <p>Zsír: 5,81g Feh.: 7,66g Cuk: 4,00g Ca: 21,12mg</p>	<p><i>Kalács, Kakaó</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tojás,tej</p> <p>E: 250,17kcal Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,21g Só: 0,40g</p> <p>Zsír: 7,28g Feh.: 12,82g Cuk: 5,00g Ca: 2,13mg</p>	<p><i>Teljes kiőrlésű zsemle, Snidlinges túrókrém, Tea - gyümölcs</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej</p> <p>E: 250,76kcal Tel.zsír.: 1,70g CH: 36,83g Só: 0,03g</p> <p>Zsír: 7,47g Feh.: 7,74g Cuk: 9,99g Ca: 30,51mg</p>	<p><i>Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli, Tea</i></p> <p><b>Allergének:</b>tej,glutén</p> <p>E: 275,13kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 47,37g Só: 1,00g</p> <p>Zsír: 5,10g Feh.: 9,45g Cuk: 15,74g Ca: 159,38mg</p>	<p><i>Tej, Teljes őrlésű kenyér, Trappista sajt, Kigyó uborka</i></p> <p><b>Allergének:</b>tej,glutén</p> <p>E: 299,82kcal Tel.zsír.: 3,41g CH: 38,55g Só: 0,55g</p> <p>Zsír: 8,83g Feh.: 15,45g Cuk: 0,00g Ca: 181,45mg</p>
<p><i>Burgonyaleves zöldséges, Mandarin, Tökfőzelék, Fasírt pulykából</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej,tojás,szója</p> <p>E: 618,00kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 58,76g Só: 3,61g</p> <p>Zsír: 31,35g Feh.: 24,28g Cuk: 0,00g Ca: 98,52mg</p>	<p><i>Csontleves cérnametélttel, Mustáros sertéstokány, Párolt rizs</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tojás,zeller,mustár</p> <p>E: 661,13kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 75,64g Só: 2,47g</p> <p>Zsír: 37,03g Feh.: 24,40g Cuk: 0,00g Ca: 56,63mg</p>	<p><i>Babgulyás, Körte, Aranygaluska vaniliasodóval</i></p> <p><b>Allergének:</b>zeller,glutén,tojás,tej, diófélék</p> <p>E: 993,11kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 151,48g Só: 0,51g</p> <p>Zsír: 25,99g Feh.: 34,59g Cuk: 15,08g Ca: 83,18mg</p>	<p><i>Húsgaluskaleves pulykából, Burgonyafőzelék, Csirkepörkölt</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tojás,zeller,tej</p> <p>E: 451,52kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 38,23g Só: 1,47g</p> <p>Zsír: 21,99g Feh.: 23,83g Cuk: 0,00g Ca: 60,22mg</p>	<p><i>Építész trópusi gyümölcsleves, Milánói spagetti, Sajt szórát</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej,tojás</p> <p>E: 623,66kcal Tel.zsír.: 6,94g CH: 73,58g Só: 3,85g</p> <p>Zsír: 21,92g Feh.: 32,62g Cuk: 7,99g Ca: 200,49mg</p>
<p><i>korpás zsemle, Sajtkrém, sárgarépa</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej</p> <p>E: 189,03kcal Tel.zsír.: 0,08g CH: 25,98g Só: 0,67g</p> <p>Zsír: 5,75g Feh.: 7,72g Cuk: 0,00g Ca: 19,64mg</p>	<p><i>Zöldáru paprika, Margarin, Teljes őrlésű kenyér, Allergén mentes bécsi felvágott</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén</p> <p>E: 199,50kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 27,85g Só: 0,36g</p> <p>Zsír: 5,96g Feh.: 8,25g Cuk: 0,00g Ca: 21,64mg</p>	<p><i>Retek, Májkrém, Lenmagos kenyér szelet</i></p> <p><b>Allergének:</b>szója,tej,glutén</p> <p>E: 216,71kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 29,18g Só: 0,69g</p> <p>Zsír: 7,53g Feh.: 10,12g Cuk: 0,00g Ca: 2,50mg</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Párizsi, Margarin, paradicsom</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,szója</p> <p>E: 256,03kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,14g Só: 0,57g</p> <p>Zsír: 8,20g Feh.: 7,79g Cuk: 0,00g Ca: 32,39mg</p>	<p><i>Tönkölyös pizzás csiga</i></p> <p><b>Allergének:</b>glutén,tej</p> <p>E: 185,49kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 20,00g Só: 0,35g</p> <p>Zsír: 11,50g Feh.: 4,50g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg</p>

*Jó Étvágyat Kívánunk!*

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energiaE kcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsír tartalom:g/adag), FEH(fehérjeteralom:g/adag)