

ÉTLAP

Íz-Land 2008 Kft.		Móra Ferenc Ált.Isk. A menü		2016. december 5 - 2016. december 9	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Mogyorókrém, Tea - citromos, korpás kenyér</i></p> <p>Allergének:mogyoró,tejj,glutén</p> <p>E: 220,81kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,49g Só: 0,66g</p> <p>Zsír: 3,75g Feh.: 5,47g Cuk: 8,80g Ca: 12,46mg</p>	<p><i>Füstölt főtt tarja, Margarin, Tej, Teljes őrlésű kenyér, paradicsom</i></p> <p>Allergének:tejj,glutén</p> <p>E: 299,66kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 38,62g Só: 0,49g</p> <p>Zsír: 9,69g Feh.: 13,15g Cuk: 0,00g Ca: 21,19mg</p>	<p><i>Teljes kiőrlésű zabos zsemle, Csirkemellsonka, Vaj, Tea - gyümölcs</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tejj</p> <p>E: 262,21kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 36,93g Só: 0,13g</p> <p>Zsír: 8,80g Feh.: 7,82g Cuk: 9,99g Ca: 6,53mg</p>	<p><i>Karamellás tej, Sajtos stangli</i></p> <p>Allergének:tejj,glutén,tojás</p> <p>E: 288,90kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,18g Só: 0,56g</p> <p>Zsír: 8,48g Feh.: 8,40g Cuk: 24,98g Ca: 0,15mg</p>	<p><i>Szalámi csemege, Zöldpaprika, Margarin, Tea-hársfa, Teljes őrlésű kenyér</i></p> <p>Allergének:glutén</p> <p>E: 276,61kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 36,11g Só: 0,55g</p> <p>Zsír: 11,32g Feh.: 7,89g Cuk: 0,00g Ca: 22,54mg</p>	
<p><i>Zöldbableves tejfölös, Pásztortarhonya, csalamádé</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj,szója,mustár</p> <p>E: 477,19kcal Tel.zsír.: 6,57g CH: 33,89g Só: 1,30g</p> <p>Zsír: 32,88g Feh.: 14,19g Cuk: 2,50g Ca: 71,12mg</p>	<p><i>Majorannás májgaluskaleves eperlevéllel, Kelkáposzta főzelék, Párolt fasírt sertéshúsból, Meglepetés</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,tejj</p> <p>E: 622,35kcal Tel.zsír.: 3,23g CH: 52,25g Só: 0,92g</p> <p>Zsír: 35,45g Feh.: 24,07g Cuk: 0,00g Ca: 118,03mg</p>	<p><i>Borjúbecsinált leves, Alma, Mákos nudli</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj,zeller</p> <p>E: 805,57kcal Tel.zsír.: 3,74g CH: 125,61g Só: 0,44g</p> <p>Zsír: 20,86g Feh.: 27,15g Cuk: 0,00g Ca: 199,30mg</p>	<p><i>Kurkumás tyúk erőleves csigatésztaival, Ananászos csirkemell, Párolt rizs</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás</p> <p>E: 532,26kcal Tel.zsír.: 1,60g CH: 83,22g Só: 3,40g</p> <p>Zsír: 17,33g Feh.: 33,12g Cuk: 5,30g Ca: 30,61mg</p>	<p><i>Zellerkrémleves, Levesgyöngy betét, Budapest szelet, Petrezselymes burgonya</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj,zeller,tojás</p> <p>E: 640,97kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 53,28g Só: 3,42g</p> <p>Zsír: 34,04g Feh.: 28,42g Cuk: 0,00g Ca: 102,89mg</p>	
<p><i>Teljes kiőrlésű zsemle, Löncs hús, Vaj, Kigyó uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tejj</p> <p>E: 248,36kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 25,89g Só: 0,25g</p> <p>Zsír: 12,93g Feh.: 6,28g Cuk: 0,00g Ca: 7,15mg</p>	<p><i>Papriká zsemle, kockasajt</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj</p> <p>E: 157,90kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 28,92g Só: 0,94g</p> <p>Zsír: 6,67g Feh.: 7,82g Cuk: 0,00g Ca: 110,55mg</p>	<p><i>Natúr vajkrém, kukoricás kenyér, sárgarépa</i></p> <p>Allergének:tejj,glutén</p> <p>E: 173,32kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 31,77g Só: 0,25g</p> <p>Zsír: 8,22g Feh.: 4,34g Cuk: 0,00g Ca: 6,90mg</p>	<p><i>Lilahagyma, Körözött, Teljes őrlésű kenyér</i></p> <p>Allergének:tejj,glutén</p> <p>E: 180,99kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 30,21g Só: 0,42g</p> <p>Zsír: 2,99g Feh.: 7,78g Cuk: 0,00g Ca: 52,09mg</p>	<p><i>Kakaós csiga</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,mogyoró,tejj, diófélek</p> <p>E: 128,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 15,45g Só: 0,15g</p> <p>Zsír: 6,15g Feh.: 1,90g 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(fehérjertartalom:g/adag)

ÉTLAP

Íz-Land 2008 Kft.		Móra Ferenc Ált.Isk. B menü		2016. december 5 - 2016. december 9	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Mogyorókrém, Tea - citromos, korpás kenyér</i></p> <p>Allergének:mogyoró,tejj,glutén</p> <p>E: 220,81kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,49g Só: 0,66g</p> <p>Zsír: 3,75g Feh.: 5,47g Cuk: 8,80g Ca: 12,46mg</p>	<p><i>Füstölt főtt tarja, Margarin, Tej, Teljes őrlésű kenyér, paradicsom</i></p> <p>Allergének:tejj,glutén</p> <p>E: 299,66kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 38,62g Só: 0,49g</p> <p>Zsír: 9,69g Feh.: 13,15g Cuk: 0,00g Ca: 21,19mg</p>	<p><i>Teljes kiőrlésű zabos zsemle, Csirkemellsonka, Vaj, Tea - gyümölcs</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tejj</p> <p>E: 262,21kcal Tel.zsír.: 3,97g CH: 36,93g Só: 0,13g</p> <p>Zsír: 8,80g Feh.: 7,82g Cuk: 9,99g Ca: 6,53mg</p>	<p><i>Karamellás tej, Sajtos stangli</i></p> <p>Allergének:tejj,glutén,tojás</p> <p>E: 288,90kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,18g Só: 0,56g</p> <p>Zsír: 8,48g Feh.: 8,40g Cuk: 24,98g Ca: 0,15mg</p>	<p><i>Szalámi csemege, Zöldpaprika, Margarin, Tea-hársfa, Teljes őrlésű kenyér</i></p> <p>Allergének:glutén</p> <p>E: 276,61kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 36,11g Só: 0,55g</p> <p>Zsír: 11,32g Feh.: 7,89g Cuk: 0,00g Ca: 22,54mg</p>	
<p><i>Zöldbableves tejfölös, Natúr sertésszelet, Óvári ragu, Petrezselymes burgonya</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj</p> <p>E: 1 827,99kcal Tel.zsír.: 4,21g CH: 61,99g Só: 4,18g</p> <p>Zsír: 89,23g Feh.: 183,90g Cuk: 0,00g Ca: 220,98mg</p>	<p><i>Majorannás májgaluskaleves eperlevéllel, Rántott hal (pangasius), Zöldséges rizs, Tartármartás, Meglepetés</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,halak,tejj, mustár</p> <p>E: 887,87kcal Tel.zsír.: 7,31g CH: 96,17g Só: 0,99g</p> <p>Zsír: 48,20g Feh.: 36,14g Cuk: 0,00g Ca: 59,48mg</p>	<p><i>Borjúbecsinált leves, Alma, Sós kamartás, Sült baromfi virsli, Főtt burgonya</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj,zeller,szója</p> <p>E: 725,79kcal Tel.zsír.: 5,26g CH: 65,41g Só: 2,99g</p> <p>Zsír: 37,59g Feh.: 27,07g Cuk: 11,99g Ca: 278,92mg</p>	<p><i>Kurkumás tyúk erőleves csigatésztaival, Gerslis üstös káposzta</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,tejj</p> <p>E: 367,50kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 30,39g Só: 0,79g</p> <p>Zsír: 16,97g Feh.: 23,63g Cuk: 0,00g Ca: 152,11mg</p>	<p><i>Zellerkrémleves, Levesgyöngy betét, Grillezett csirkecomb, Jázmin rizs, Csemege uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj,zeller,tojás</p> <p>E: 618,62kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 85,06g Só: 4,35g</p> <p>Zsír: 16,67g Feh.: 30,70g Cuk: 0,00g Ca: 65,20mg</p>	
<p><i>Teljes kiőrlésű zsemle, Löncs hús, Vaj, Kigyó uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tejj</p> <p>E: 248,36kcal Tel.zsír.: 5,49g CH: 25,89g Só: 0,25g</p> <p>Zsír: 12,93g Feh.: 6,28g Cuk: 0,00g Ca: 7,15mg</p>	<p><i>Papriká zsemle, kockasajt</i></p> <p>Allergének:glutén,tejj</p> <p>E: 157,90kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 28,92g Só: 0,94g</p> <p>Zsír: 6,67g Feh.: 7,82g Cuk: 0,00g Ca: 110,55mg</p>	<p><i>Natúr vajkrém, kukoricás kenyér, sárgarépa</i></p> <p>Allergének:tejj,glutén</p> <p>E: 173,32kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 31,77g Só: 0,25g</p> <p>Zsír: 8,22g Feh.: 4,34g Cuk: 0,00g Ca: 6,90mg</p>	<p><i>Lilahagyma, Körözött, Teljes őrlésű kenyér</i></p> <p>Allergének:tejj,glutén</p> <p>E: 180,99kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 30,21g Só: 0,42g</p> <p>Zsír: 2,99g Feh.: 7,78g Cuk: 0,00g Ca: 52,09mg</p>	<p><i>Kakaós csiga</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,mogyoró,tejj, diófélék</p> <p>E: 128,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 15,45g Só: 0,15g</p> <p>Zsír: 6,15g Feh.: 1,90g 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(zsír tartalom:g/adag), FEH(fehérj tartalom:g/adag)