

# ÁLTALÁNOS ISKOLÁS TEU

# Étlap

**2018. december 10 - 2018. december 15**

Étkezés	2018.12.10 Hétfő	2018.12.11 Kedd	2018.12.12 Szerda	2018.12.13 Csütörtök	2018.12.14 Péntek	2018.12.15 Szombat
<b>Tízórai</b>	Tej 2,8% 200ml [7], Kuglóf mazsolás	Gyümölcs tea, Olasz felvágott [6], Margarin Classic 500g [6,7], Paradicsom	Karamellás tej poharas [7], Briós kifli [1,3,7]	Zalai felvágott [6], Kalciumos zsemle [1], Margarin szendvics 20%, Jégcsap retek	Kefir poharas [7], Kifli [1,3,7]	Madártej [7], Fahéjas csiga [1,3,6,7]
<b>Ebéd</b>	Mexikói sertéstokány, Kuskusz, Mandarin	Tökf zelék [1,7], Vagdalt pogácsa serteshúsból zöldséggel [1,3,7], Kenyér graham [1], M zli szelet [1,5,8,11,12]	Sertésragu leves tárkonyos [7,9], Sajtos makaróni [1,3,7], Alma	Ananászos, tejszínes csirkeragu [7], Párolt jázmin rizs	Finomf zelék [1,7], Pulykabrassói, Kenyér burgonyás [1], Tiroli rétes [1,3,6,7]	Gyümölcs ivólé, Tarhonyás hús sertésb l [1], Csemege uborka
<b>Uzsonna</b>	Sajtkrém töml s [7], Kifli [1,3,7], Kaliforniai paprika	Banán, Krémtúró [7]	Párizsikrém [1,6,7], Kígyóuborka, Vizes zsemle [1]	Gyümölcsjoghurt [7], Gabonagolyó [1,5,6,7,8]	Zöldségkrém [6,7], Császárzsemle [1], Kiwi	Banán, Túrórudi [5,7]
Energia:	1 347,76kcal	1 238,57kcal	1 484,75kcal	1 227,54kcal	1 376,52kcal	1 381,26kcal
Zsír:	41,82g	45,36g	58,23g	42,29g	44,26g	35,59g
Fehérje:	57,58g	37,17g	59,81g	45,60g	64,96g	49,34g
Szénhidrát:	174,36g	154,86g	182,85g	163,62g	175,09g	211,64g
Só:	3,50g	4,00g	4,37g	3,79g	5,42g	3,39g

### 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. Puhatestek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!