

# Étlap

2020. szeptember 14 - 2020. szeptember 18

Menük	Étkezés	2020.09.14 Hétfő	2020.09.15 Kedd	2020.09.16 Szerda	2020.09.17 Csütörtök	2020.09.18 Péntek
009 Szent Imre Általános Iskola	Tízórai	Margarin, Tej <sub>7</sub> , Méz, Kenyér <sub>1,3,7</sub>  E: 346kcal      Zsír: 8,40g Tel.zsír.: 3,34g      Feh.: 14,43g CH: 52,75g      Cuk: 8,10g Só: 1,63g      Ca: 301,64mg	Tej <sub>7</sub> , Kockasajt <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1,3,7</sub>  E: 331kcal      Zsír: 9,59g Tel.zsír.: 2,08g      Feh.: 17,37g CH: 43,40g      Cuk: g Só: 0,91g      Ca: 302,99mg	Margarin, Gyümölcsös tea, Kenyér <sub>1,3,7</sub> , soproni felvágott  E: 229kcal      Zsír: 4,65g Tel.zsír.: 1,30g      Feh.: 5,90g CH: 40,58g      Cuk: 8,99g Só: 1,30g      Ca: 12,96mg	Tej <sub>7</sub> , kalács <sub>1,3,7</sub>  E: 323kcal      Zsír: 9,01g Tel.zsír.: 4,20g      Feh.: 14,40g CH: 45,68g      Cuk: 3,50g Só: 0,85g      Ca: 299,96mg	Zöldpaprika, Margarin, Gyümölcsös tea, Trappista sajt <sub>7</sub> , Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1,3,7</sub>  E: 402kcal      Zsír: 18,62g Tel.zsír.: 9,03g      Feh.: 18,52g CH: 39,65g      Cuk: 8,99g Só: 1,71g      Ca: 373,66mg
	Ebéd	Vegyes zöldségleves vajás galuskával <sub>1,3,9</sub> , Chilibab, Tortilla chipsz sós <sub>1</sub> , Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1,3,7</sub>  E: 942kcal      Zsír: 41,19g Tel.zsír.: 3,06g      Feh.: 33,38g CH: 99,60g      Cuk: 1,05g Só: 2,62g      Ca: 64,26mg	Hamis gulyásleves <sub>9</sub> , Tavaszi rizseshús csirkéből, csalamádé  E: 517kcal      Zsír: 16,03g Tel.zsír.: 1,80g      Feh.: 22,11g CH: 68,12g      Cuk: 4,00g Só: 6,22g      Ca: 68,71mg	Sertés raguleves <sub>1</sub> , Szilva, Túrós tészta <sub>1,7</sub>  E: 597kcal      Zsír: 21,11g Tel.zsír.: 4,27g      Feh.: 28,31g CH: 69,17g      Cuk: g Só: 1,72g      Ca: 121,95mg	Fokhagymakrémleves <sub>1,7,8</sub> , Levesgyöngy betét <sub>1,3,7</sub> , Rakott burgonya virslivel <sub>3,6,7</sub> , Csemege uborka  E: 561kcal      Zsír: 31,64g Tel.zsír.: 9,15g      Feh.: 18,52g CH: 49,63g      Cuk: g Só: 5,12g      Ca: 125,97mg	Paradicsomleves <sub>1,9</sub> , Rántott sajt <sub>1,3,7</sub> , Kukoricás rizs, Tartármártás <sub>3,7,10</sub>  E: 1 057kcal      Zsír: 57,52g Tel.zsír.: 17,75g      Feh.: 33,17g CH: 98,36g      Cuk: 6,59g Só: 3,98g      Ca: 468,68mg
	Uzsonna	Kifli <sub>1,3,7</sub> , Alma, Lilahagyma, Kacsaszír  E: 281kcal      Zsír: 11,90g Tel.zsír.: 3,56g      Feh.: 4,43g CH: 38,10g      Cuk: g Só: 0,99g      Ca: 30,30mg	Zsemle <sub>1,3,7</sub> , Kapros túrókrém, Zöldpaprika  E: 216kcal      Zsír: 4,48g Tel.zsír.: 2,14g      Feh.: 12,03g CH: 31,65g      Cuk: g Só: 0,97g      Ca: 58,96mg	Teljes kiőrlésű kifli <sub>1,3,7</sub> , Tojáskrém <sub>3,7,10</sub> , Kígyóuborka  E: 269kcal      Zsír: 13,02g Tel.zsír.: 3,37g      Feh.: 11,26g CH: 26,43g      Cuk: g Só: 1,04g      Ca: 45,19mg	Retek, Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér <sub>1,3,7</sub>  E: 236kcal      Zsír: 5,38g Tel.zsír.: 1,57g      Feh.: 14,88g CH: 32,01g      Cuk: g Só: 1,62g      Ca: 36,48mg	perec <sub>1</sub>  E: 134kcal      Zsír: 3,63g Tel.zsír.: g      Feh.: 3,85g CH: 20,68g      Cuk: g Só: g      Ca: mg

A változás jogát fenntartjuk!

## Allergének:

- Glutént tartalmazó gabona
- Rákfélék és azokból készült termékek
- Tojás és abból készült termékek
- Halak és azokból készült termékek
- Földimogyoró és abból készült termékek
- Szójabab és abból készült termékek
- Tej és abból készült termékek
- Diófélék
- Zeller és abból készült termékek
- Mustár és abból készült termékek
- Szezámag és abból készült termékek
- Kén-dioxid
- Puhatestűek
- Csillagfűt