

Alsótagozat

Étlap

2020. szeptember 21 - 2020. szeptember 25

Étkezés	2020.09.21 Hétfő	2020.09.22 Kedd	2020.09.23 Szerda	2020.09.24 Csütörtök	2020.09.25 Péntek
Tízórai	TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR [1,3,7,8,11], MEXIKÓI FELVÁGOTT, DELMA LIGHT, TEJ [7], PARADICSOM	FÉLBARNA KENYÉR [1,3,7,8,11], BÉCSI VÍRSLI [6], KETCHUP, TEA	FÉLBARNA KENYÉR [1,3,7,8,11], VAJKRÉM MAGYAROS [7], TEJ [7], PAPRIKA TV	TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR [1,3,7,8,11], KÖRÖZÖTT TEHÉNTÚRÓBÓL [7], TEA, PARADICSOM	TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR [1,3,7,8,11], FŐTT TOJÁS [3], DELMA LIGHT, TEA, RETEK
Ebéd	TOJÁSLEVES [1,3], ŐSZIBARACK, RAKOTT KARFIOL [1,7]	TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR [1,3,7,8,11], TARHONYALEVES [1,3], PARADICSOMOS KÁPOSZTAFŐZELÉK [1], FOKHAGYMÁS PULYKAAPRÓ [1]	TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR [1,3,7,8,11], HÚSGALUSKALEVES [1,3], PAPRIKÁS BÜRGONYA (KOLBÁSSZAL) [1], KOVÁSZOS UBORKA	CSONTLEVES [1,3,9], VADAS SERTÉSTOKÁNY [1,7,10], TÉSztAKÖRET [1,3]	SAJTKRÉMLEVES [1,6,7], RÁNTOTT CSIRKEMELL [1,3], SÁRGARÉPÁS RIZS, ŐSZIBARACK BEFŐTT
Uzsonna	HAGYMÁS BAGETT [1,3,7], GYÜMÖLCSJÓGHURT [7]	SAJTOS STANGLI [1,3,6,7], KEFÍR 150g [7], ALMA	ZSEMLE [1,3,7], CSIRKEMELL SÓNKA, BANÁN, DELMA LIGHT, RETEK	IVÓLÉ 2 DL 100%-os, MEGGYES LEVELES [1,3,6,7]	PIZZÁS KIFLI [1,3,7,10], IVÓJÓGHURT [7]
Energia:	1 149,88kcal	1 244,17kcal	1 247,15kcal	1 103,97kcal	1 240,21kcal
Zsír:	53,72g	60,63g	62,52g	41,60g	44,95g
Fehérje:	46,15g	59,72g	47,86g	39,18g	54,18g
Szénhidrát:	113,48g	127,04g	164,16g	140,62g	152,69g
Só:	3,38g	5,46g	5,56g	1,97g	2,36g

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Étkezés	2020.09.21 Hétfő	2020.09.22 Kedd	2020.09.23 Szerda	2020.09.24 Csütörtök	2020.09.25 Péntek
Tízórai	TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR ^{1,3,7,8,11} , MEXIKÓI FELVÁGOTT, DELMA LIGHT, TEJ ⁷ , PARADICSOM E: 304,22kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 15,99g Só: 0,92g Zsír: 20,38g Feh.: 12,55g Cuk: g Ca: 244,50mg	FÉLBARNA KENYÉR ^{1,3,7,8,11} , BÉCSI VIRSLI ⁶ , KETCHUP, TEA E: 425,10kcal Tel.zsír: 5,84g CH: 42,80g Só: 3,90g Zsír: 28,42g Feh.: 21,02g Cuk: g Ca: mg	FÉLBARNA KENYÉR ^{1,3,7,8,11} , VAJKRÉM MAGYAROS ⁷ , TEJ ⁷ , PAPRIKA TV E: 252,30kcal Tel.zsír: 8,00g CH: 35,63g Só: 0,90g Zsír: 16,07g Feh.: 11,12g Cuk: g Ca: 245,25mg	TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR ^{1,3,7,8,11} , KÖRÖZÖTT TEHÉNTÚRÓBÓL ⁷ , TEA, PARADICSOM E: 226,54kcal Tel.zsír: 6,10g CH: 21,00g Só: 0,20g Zsír: 12,57g Feh.: 5,76g Cuk: g Ca: 49,70mg	TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR ^{1,3,7,8,11} , FŐTT TOJÁS ³ , DELMA LIGHT, TEA, RETEK E: 199,60kcal Tel.zsír: 1,89g CH: 18,43g Só: 0,34g Zsír: 11,95g Feh.: 6,48g Cuk: g Ca: 44,73mg
Ebéd	TOJÁSLEVES ^{1,3} , ŐSZIBARACK, RAKOTT KARFIOL ^{1,7} E: 610,61kcal Tel.zsír: 8,42g CH: 45,60g Só: 1,43g Zsír: 33,81g Feh.: 26,47g Cuk: g Ca: 135,44mg	TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR ^{1,3,7,8,11} , TARHONYALEVES ^{1,3} , PARADICSOMOS KÁPOSZTAFŐZELEK ¹ , FOKHAGYMÁS PULYKAAPRÓ ¹ E: 611,80kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 52,53g Só: 0,35g Zsír: 26,62g Feh.: 30,56g Cuk: g Ca: 73,59mg	TELJESKIÖRLÉSŰ KENYÉR ^{1,3,7,8,11} , HÜSGALUSKALEVES ^{1,3} , PAPRIKÁS BURGONYA (KOLBÁSSZAL) ¹ , KOVÁSZOS UBORKA E: 612,00kcal Tel.zsír: 9,06g CH: 60,26g Só: 3,30g Zsír: 36,62g Feh.: 28,20g Cuk: g Ca: 75,31mg	CSONTLEVES ^{1,3,9} , VADAS SERTÉSTOKÁNY ^{1,7,10} , TÉSZTAKÖRET ^{1,3} E: 627,49kcal Tel.zsír: 6,31g CH: 72,09g Só: 1,21g Zsír: 24,05g Feh.: 32,11g Cuk: g Ca: 78,37mg	SAJTKRÉMLEVES ^{1,6,7} , RÁNTOTT CSIRKEMELL ^{1,3} , SÁRGARÉPÁS RIZS, ŐSZIBARACK BEFŐTT E: 894,46kcal Tel.zsír: 6,06g CH: 104,95g Só: 1,49g Zsír: 32,86g Feh.: 42,29g Cuk: 0,27g Ca: 66,26mg
Uzsonna	HAGYMÁS BAGETT ^{1,3,7} , GYÜMÖLCSJOGHURT ⁷ E: 274,00kcal Tel.zsír: 3,65g CH: 45,35g Só: 0,85g Zsír: 6,05g Feh.: 8,90g Cuk: 19,95g Ca: mg	SAJTOS STANGLI ^{1,3,6,7} , KEFÍR 150g ⁷ , ALMA E: 297,63kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 39,40g Só: 1,31g Zsír: 9,63g Feh.: 12,19g Cuk: 6,90g Ca: 305,50mg	ZSEMLE ^{1,3,7} , CSIRKEMELL SONKA, BANÁN, DELMA LIGHT, RETEK E: 466,77kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 76,98g Só: 1,94g Zsír: 14,85g Feh.: 11,82g Cuk: g Ca: 41,73mg	IVÓLÉ 2 DL 100%-os, MEGGYES LEVELES ^{1,3,6,7} E: 350,20kcal Tel.zsír: 4,56g CH: 59,60g Só: 0,75g Zsír: 8,80g Feh.: 5,80g Cuk: g Ca: mg	PIZZÁS KIFLI ^{1,3,7,10} , IVÓJOGHURT ⁷ E: 335,00kcal Tel.zsír: 4,47g CH: 194,50g Só: 1,00g Zsír: 18,10g Feh.: 20,00g Cuk: g Ca: 150,00mg

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. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



HETI MENÜ

2020. SZEPTEMBER 21-25-ig

Korcsoport: ÁLTALÁNOS ISKOLA

CUKORBETEG ÉTREND

39.HÉT

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 35 g CH	Tea édesítőszerrel Mexikói felvágott Delma light 7 dkg Teljeskiórlésű kenyér Paradicsom	Tea édesítőszerrel Bécsi virsli Ketchup 7 dkg Teljeskiórlésű kenyér	2 dl Tej Magyaros vajkrém 5 dkg Teljeskiórlésű kenyér Paprika	Tea édesítőszerrel Körözött 7 dkg Teljeskiórlésű kenyér Paradicsom	Tea édesítőszerrel Főtt tojás Delma light 7 dkg Teljeskiórlésű kenyér Retek
EBÉD 60 g CH	Tojásleves 25 dkg Rakott karfiol Őszibarack	Tarhonyaleves Pulyka aprópecsenye 25 dkg Paradicsomos káposztafőzelék édesítőszerrel 3 dkg Teljeskiórlésű kenyér	Húsgaluskaleves 25 dkg Paprikás burgonya kolbásszal Kovászos uborka	Csontleves Vadas sertéstokány 18 dkg Tészta köret	Sajtkrémleves Rántott csirkemell 12 dkg Sárgarépás rizs Csemegeuborka
ÜZSONN A 20 g CH	1,5 dl Gyümölcsjoghurt édesítőszerrel ½ db Hagymás bagett	1,5 dl Kefír ½ db Sajtos stangli	Csirkemell sonka Delma light ½ db Korpás zsemle Retek 5 dkg Szilva	Dzsem édesítőszerrel Delma light 4 dkg Teljeskiórlésű kenyér	4 dkg Pizzás kifli