

ÉTLAP

Jászberényi Katolikus Óvoda, Általános Iskola és Középiskola, Liska tagintézmény

2019.11.18.-2019.11.22.-ig

47.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej Gabonapehely	Tea Méteres felvágott /csem./ Korpás zsemle Paprika	Tea Löncs felvágott Graham kenyér Paradicsom	Tea Körözött Rozscipó Kávia paprika	Tejeskávé Cukros kifli
	energia: 371 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,8 g cukor: 13 g só: 0,7 g	energia: 410 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g cukor: 10 g só: 2,3 g	energia: 455 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g cukor: 10 g só: 3,1 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,5 g cukor: 10 g só: 1,4 g	energia: 396 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 26 g só: 0,8 g
	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szójatejtermék, laktózcillagfűrt	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Tízórai	Hot-dog	Tejszelet	Vajkrém Graham kenyér	Zabkeksz	Sajtos kroasszán
	energia: 454 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,4 g cukor: 1 g só: 3,8 g	energia: 132 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g cukor: 6 g só: 0,2 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g cukor: 10 g só: 0,1 g	energia: 367 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 23 g / 11,3 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: mustár; glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: zellerszójakéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tojás	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrtszója	Allergének: glutén Feltételezhető: csillagfűrt; földimogyoró; szója; tejttermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Ebéd	Grízgaluska leves Paradicsomos húsgombóc	Tojás leves Temesvári tokány Párolt rizs Alma	Gulyás leves Túrós derelye Narancs	Rizsleves Sült csirkecomb Csőben sült brokkoli	Vegyes gyümölcsleves Paprikás burgonya Cékla
	energia: 689 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,5 g cukor: 15 g só: 2,7 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 35 g / 7,9 g cukor: 0 g só: 3,7 g	energia: 652 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g cukor: 14 g só: 2,1 g	energia: 841 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 72 g zsír / telített zs.: 44 g / 9,8 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 866 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,7 g cukor: 25 g só: 3,9 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója; tejttermék, laktóz; zeller	Allergének: glutén; tojás; tejttermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfítszójazzeller	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója; tejttermék, laktóz; zeller	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: mustárszezámszójatojászellerkéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: szójazzeller; diófélék; kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Narancs	Natúr joghurt	Mákos kifli	Alma	Ivólé 0,2dl
	energia: 62 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 137 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g cukor: 6 g só: 0,8 g	energia: 52 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 117 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: tejttermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Vacsora	Gombás sertésszelet Galuska	Kakaós csiga Ivólé	Tejszínes sajtos halfilé Krokkett	Meggyfőzelék Bundás kenyér	Májkrém D.kifli

energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
688 Kcal	37 g	30 g / 8,7 g	1201 Kcal	30 g	32 g / 7,6 g	789 Kcal	41 g	28 g / 7 g	1012 Kcal	27 g	41 g / 6,5 g	406 Kcal	17 g	14 g / 4,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
68 g	0 g	1,8 g	195 g	35 g	0,9 g	92 g	0 g	2,1 g	131 g	21 g	4,2 g	54 g	0 g	2,5 g
Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás			Allergének: hal; tejtermék, laktóz; glutén; tojás			Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz			Allergének: glutén; tejtermék, laktóz		
Feltételezhető: zeller			Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürtsoja; diófélék; kén-dioxid, szulfid			Feltételezhető: mustárszója		
Az étlap változás jogát fenntartjuk.														