ÉTLAP

Budapest ISKOLA ALSÓ

14. hét 2023.04.03. - 2023.04.09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai menü plusz	Gyümölcs tea Lapka sajt (7) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Citromos tea Szardíniakrém (4;7) félbarna kenyér (1) Kígyóuborka	Kakaó (7) margarin Sajtos kifli (1;7)	Citromos tea Főtt virsli Mustár (10) félbarna kenyér (1)	
	EN:277 ZS:8,2 TZS:4,4 FH:12,0 SZH:37,6 CK:12,2 SO:1,0	EN:190 ZS:4,3 TZS:2,4 FH:5,4 SZH:31,2 CK:9,7 SO:0,1	EN:303 ZS:8,8 TZS:0,7 FH:13,5 SZH:40,9 CK:17,0 SO:0,8	EN:347 ZS:17,5 TZS:4,4 FH:12,3 SZH:33,1 CK:11,3 SO:2,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:
Ebéd menü plusz	Zöldbableves (1) Paprikás csirkecomb (7) Rizs köret	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12) Fasírt golyó (1;6) Paradicsomos káposzta (1) teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1) Piskóta szelet krémmel (1;3;7)	Gombaleves (1;3;9) Bolognai spagetti szárnyas (1;12)	Zöldborsóleves (1) Sertés pörkölt feltét Burgonyafőzelék (1;7;12) teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)	
	EN:683 ZS:23,0 TZS:5,3 FH:24,1 SZH:96,5 CK:2,0 SO:4,7	EN:955 ZS:55,9 TZS:11,9 FH:30,0 SZH:75,9 CK:18,2 SO:5,2	EN:423 ZS:6,4 TZS:1,5 FH:24,6 SZH:64,1 CK:7,0 SO:1,6	EN:552 ZS:13,4 TZS:3,4 FH:26,9 SZH:74,2 CK:1,0 SO:1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:
Uzsonna menü plusz	Sertés párizsi margarin Stangli (1;5;6;7;8;11;13) Paprika	Mogyorókrém (5;6;7) vizes zsemle (1)	Sonkás kockasajt (7) Teljeskiőrlésű kifli (1) Paprika	Gyümölcsös joghurt (7) Kifli	
	EN:242 ZS:14,1 TZS:3,0 FH:6,2 SZH:20,9 CK:0,0 SO:1,1	EN:247 ZS:6,8 TZS:0,0 FH:5,7 SZH:39,6 CK:10,4 SO:	EN:136 ZS:0,9 TZS:0,3 FH:4,6 SZH:25,3 CK:0,1 SO:0,6	EN:62 ZS:1,6 TZS:1,0 FH:3,4 SZH:8,4 CK:8,2 SO:0,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: ***EN*** *(számított energia; kcal/adag),* ***ZS*** *(zsír; g/adag),* ***TZS*** *(telített zsírsav; g/adag),* ***FH*** *(fehérje; g/adag),* ***SZH*** *(szénhidrát; g/adag),* ***CK*** *(cukor; g/adag),* ***SÓ*** *(só; g/adag)*

*Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.*

Az étel megnevezésénél a dőlt szám jelentése: az étel az adott allergént nyomokban tartalmazhatja.

Készült a Vitál Programmal.

JÓ ÉTVÁGYAT!