ÉTLAP

Budapest ISKOLA ALSÓ

48. hét 2023.11.27. - 2023.12.03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai menü plusz	Mézes tea Tavaszi felvágott margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka	Epres tea Sárgarépás szendvicskrém (házi) (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcs tea Zöldfűszeres szendvicskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcs tea Házi szárnyaskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Kakaó (7) Fonott kalács (1;3;7)
	EN:269 ZS:9,8 TZS:3,7 FH:9,0 SZH:35,1 CK:8,1 SO:0,6	EN:218 ZS:5,1 TZS:2,9 FH:5,3 SZH:35,7 CK:9,8 SO:0,1	EN:285 ZS:12,6 TZS:7,7 FH:5,9 SZH:35,8 CK:10,3 SO:0,4	EN:237 ZS:7,0 TZS:4,0 FH:6,9 SZH:35,4 CK:9,8 SO:0,3	EN:125 ZS:3,2 TZS:0,1 FH:6,8 SZH:17,1 CK:17,0 SO:0,2
Ebéd menü plusz	Zöldborsóleves (1) Csirkefalatok sajtmártásban (1;7) Kuszkusz köret (1)	Májgaluska leves (1;3;9) Főtt tojás (3) Paraj mártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Piskóta szelet krémmel (1;3;7)	Fahéjas almaleves (1;7) Rántott halrúd (1;4) Rizs köret Tartármártás (3;7;10)	Karfiolleves (1;12) Milánói spagetti (1) Reszelt sajt (1;7)	Magyaros burgonyaleves (1;9;12) Sült debreceni Szárazbab főzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1) alma
	EN:690 ZS:14,0 TZS:4,8 FH:40,0 SZH:98,1 CK:4,7 SO:2,0	EN:505 ZS:11,5 TZS:3,3 FH:20,3 SZH:76,0 CK:18,3 SO:3,5	EN:1035 ZS:40,6 TZS:6,7 FH:26,4 SZH:133,4 CK:19,5 SO:3,2	EN:473 ZS:14,3 TZS:5,1 FH:24,3 SZH:59,9 CK:8,0 SO:1,8	EN:585 ZS:20,6 TZS:2,3 FH:23,6 SZH:71,2 CK:6,0 SO:1,2
Uzsonna menü plusz	Mogyorókrém (5;6;7) vizes zsemle (1)	Csirkemell sonka margarin Kifli (1;7) Paradicsom	Lapka sajt (7) margarin Stangli (1;5;6;7;8;11;13) Kígyóuborka	Gyümölcslé * Pecsenyezsír félbarna kenyér (1) Lilahagyma	Marha párizsi margarin vizes zsemle (1) Paprika
	EN:247 ZS:6,8 TZS:0,0 FH:5,7 SZH:39,6 CK:10,4 SO:	EN:176 ZS:2,7 TZS:0,9 FH:8,8 SZH:28,2 CK:0,3 SO:1,6	EN:261 ZS:13,8 TZS:4,4 FH:10,4 SZH:22,6 CK:3,0 SO:1,4	EN:252 ZS:10,8 TZS:1,2 FH:5,2 SZH:34,8 CK:11,2 SO:0,2	EN:238 ZS:9,0 TZS:3,2 FH:8,1 SZH:30,0 CK:1,0 SO:0,7

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!