

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai		Poharas kakaó Csirkemell sonka”Pick” Teljes kiőrlésű zsemle E :1520kJ/363kcal Fehérje:20,5g Zsír :5,9g Szénhidr: 55,7g Hozzáa.cuk.:23,3g Só: 1,55 g Allergének:1,7	Poharas tej Szezámagos sajtkrém Kifli E:1829 kJ/437 kcal Fehérje: 19,1g Zsír :20,3g Szénhidr: 41,4g Hozzáa.cuk.:2 g Só: 0,68g Allergének:1,7,11	Poharas tej Margarin Reszelt sárgarépa Kifli E :1179 kJ/281 kcal Fehérje: 11,6g Zsír :7,9g Szénhidr: 38,6g Hozzáa.cuk.:0 g Só: 0,49g Allergének:1,7	Poharas tej Petrezselymes tojáskrém Kifli E:1488 kJ/355 kcal Fehérje:17g Zsír :12,8g Szénhidr:40,2g Hozzáa.cuk.:0 g Só: 0,60g Allergének:1,3,7,10
Ebéd	ÜNNEP	Vegyes gyümölcsleves Görög sertésragu Párolt rizs E : 2937 kJ/702 kcal Fehérje: 28,3g Zsír :20,8 g Szénhidr: 97,2g Hozzáa.cuk.:15,4g Só: 2,0 g Allergének:1,7	Húsgaluska leves /korong zöldség/ Gránátos kocka Piros káposzta saláta cukorral E:2753 kJ/658 kcal Fehérje: 23,3g Zsír :15,9g Szénhidr:99,7g Hozzáa.cuk.: 6g Só: 1,59g Allergének:1,3,9	Zöldségleves kiskocka tészta /hasáb zöldség/ Sült párizsi Tejfölös szárazbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér E :3118 kJ/745 kcal Fehérje:31,4g Zsír :27,4g Szénhidr: 94,0g Hozzáa.cuk.:0,1g Só: 3,99 g Allergének:1,3,7,9	Tojásos leves Gyros csirkemell Joghurtos salátával Pita” Zalaco” E:3011k J/719 kcal Fehérje: 37,7g Zsír :26,2 g Szénhidr: 81,1g Hozzáa.cuk.: 11,9 g Só: 3,15g Allergének:1,3,7
Uzsonna		Zöldségkrém Lila hagyma Kifli E : 1063 kJ/254 kcal Fehérje: 9,3g Zsír :6,8g Szénhidr:37,1g Hozzáa.cuk.: 0 g Só: 0,54 g Allergének:1,3,7,10 Össz.tej-tejterm. Ca :426 mg	Bécsi felvágott „Pick” Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle E : 926 kJ/ 221 kcal Fehérje:9,4g Zsír :6,2g Szénhidr: 31,5g Hozzáa.cuk.:0,1g Só: 1,3g Allergének:1,6 Össz.tej-tejter Ca : 439,6 mg	Mediterrán halkrém Zsemle Salátalevél E : 1161kJ/277kcal Fehérje:14,6g Zsír :7,6g Szénhidr: 36,6g Hozzáa.cuk.:0 g Só: 1,12 g Allergének:1,3,4,7 Össz.tej-tejterm. Ca: 318 mg	Trappista sajt Graham zsemle Kígyó uborka E:1020kJ/ 244 kcal Fehérje: 15g Zsír : 11,3 g Szénhidr:19,7g Hozzáa.cuk.:0 g Só: 1,52g Allergének:1,7 Össz.tej-tejter Ca : 630 mg

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Kérjük, észrevételeivel segítse munkánkat!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az Elamen Zrt. és az Önkormányzat szerződése 22.pontja értelmében az Elamen a betegség miatti hiányzások első napján (amikor a lemondást a szülőnek nem volt lehetősége érvényesíteni) biztosítja a gyermek/tanuló/szülő részére az ebéd éthordóban történő elvételét.

Magyarázat: E= energia (kJ, ill.kcal), Feh= fehérje (gramm), Zsír= zsír (gramm), Szénhidr.=szénhidrát(gramm),Hozzáa.cuk.=hozzáadott cukor (gramm),Só= az alapanyagok és hozzáadott só(gramm)Allergének: 1.) Glutént tartalmazó gabonák (búza,rozs,árpa,zab,tönkölybúza,kamut,illetve hidrolizált fajtái) és a belőlük készült termékek, 2.) Rákfélék és a belőlük készült termékek, 3.)Tojás és a belőle készült termékek, 4.) Hal és a belőle készült termékek,5.) Földimogyoró és a belőle készült termékek, 6.) Szójabab és a belőle készült termékek, 7.) Tej és az abból készült termékek (beleértve a laktózt is), 8.) Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, brazil dió, pisztácia, makadámia és a belőlük készült termékek, 9.) Zeller és a belőle készült termékek, 10.) Mustár és a belőle készült termékek, 11.) Szezámag és a belőle készült termékek, 12.) Kén-dioxid és az SO2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10mg/liter koncentrációt meghaladó mennyiségben,13.)Csillagfürt és a belőle készült termékek, 14.)Puhatestűek és a belőlük készült termékek.