

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai	Poharas tej Mini-méz Margarin Zsemle E:1465 kJ/ 350 kcal Fehérje: 12g Zsír :7,1g Szénhidr:57,6g Hozzáa.cuk.:16,2g Só: 0,95 g Allergének:1,7	Poharas kakaó Vajkrém Kifli E :1548kJ/370 kcal Fehérje: 13,6g Zsír :12,1 g Szénhidr:49,3g Hozzáa.cuk.:23,3g Só:0,65g Allergének:1,7	Poharas tej Lestyános sárgarépa pástétom Teljes kiőrlésű búzazsemle E : 1336kJ/319kcal Fehérje: 12,7g Zsír :8,6 g Szénhidr: 46,1g Hozzáa.cuk.:0 g Só:0,82 g Allergének:1,3,7,10	Poharas kakaó Foszlós kalács E :1458kJ/348 kcal Fehérje: 14,4g Zsír :6,4g Szénhidr:56,5g Hozzáa.cuk.:27,5g Só: 0,85 g Allergének:1,3,7	
Ebéd	Tyúkerőleves eperlevél tészta /egybe zöldség/ Vadas csirkeragu Spagetti E : 3006kJ/718 kcal Fehérje:37,4g Zsír : 25,9g Szénhidr:78,7g Hozzáa.cuk.:5,0g Só: 1,34g Allergének:1,3,7,9,10	Májgaluska leves/korong z./ Főtt tojás Paraj mártás Tört burgonya fél adag Graham kenyér E : 2947 kJ/704 kcal Fehérje:31,4g Zsír :18,7g Szénhidr: 97,1g Hozzáa.cuk.:0 g Só:2,56 g Allergének:1,3,7,9	Zöldborsóleves kiskocka tészta /hasáb zöldség/ Lecsós sertésragu Párolt rizs E :3039 kJ/726 kcal Fehérje:28,2g Zsír :29,2g Szénhidr: 83,2g Hozzáa.cuk.:1 g Só:3,46g Allergének:1,3	Zöldséges karalábéleves reszelt tészta/korong zölds/ Szárnyas roló Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér E : 3033 kJ/724 kcal Fehérje:32,6g Zsír :19,5g Szénhidr: 99,4g Hozzáa.cuk.: 0 g Só: 2,47 g Allergének:1,3,7	SZÜNET
Uzsonna	Körözött Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle E :1014kJ/242 kcal Fehérje:12,4g Zsír :6,1g Szénhidr:33,2g Hozzáa.cuk.: 0 g Só:0,92g Allergének:1,7 Össz.tej-tejterm. Ca : 322 mg	Soproni felvágott”Kedvenc” Margarin Póréhagyma Zsemle E :996 kJ/238 kcal Fehérje:9,5g Zsír :6,8g Szénhidr: 31,7g Hozzáa.cuk.:0,1 g Só: 1,46 g Allergének:1 Össz.tej-tejterm. Ca : 444 mg	Kockasajt Kifli Alma E :1134 kJ/271 kcal Fehérje:8,2g Zsír :7,6g Szénhidr: 39,5g Hozzáa.cuk.:2,5 g Só:0,75 g Allergének:1,7 Össz.tej-tejterm.Ca :489,5mg	Kenőmájás Kígyóborka Zsemle E :1057kJ/253 kcal Fehérje: 10,2g Zsír :8,7g Szénhidr:31,4g Hozzáa.cuk.:0 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7 Össz.tej-tejterm. Ca: 336 mg	

JÓ ÉTVÁGYAT KIVÁNNUNK!

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 elvitelét.

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 éa 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.