

ÁLT. ISK. - A

Készült: "Repeta Win" szoftver-rel

H É T F Ő

K E D D

S Z E R D A

C S Ü T Ö R T Ö K

P É N T E K

T	TEJ (2) VAJAS- MEZES (2) ZSEMLE (1-2)	TEA TOJASOS SZENDVICS (1-2-3)	KAKAO (2) HÁZI SAJTKREM (2) KENYÉR TELJESKIÓRLÉSŰ (1-8)	TEA PARADICSOM ZSEMLE (1-2) TOJASLEPENY	TEJ (2) KUGLÓF (1-2-3)
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
	454 10 19 52 0,9 11 12	254 9 8 38 0,2 3 10	321 15 21 15 0,7 12 6	197 5 1 41 0,8 0 10	337 11 11 43 0,6 4 0
E	GALUSKA LEVESBETET (1-3) RACBAB (1-3-2) MAGYAROS BURGONYALEVES (1)	FOKHAGYAMARTAS (1-2) TARHONYAKÖRET (1-3) LECSOS MARHASZELET (1)	ZÖLDSEGLEVES (1-4-3) SAVANYÚ KÁPOSZTA RAKOTT BURGONYA (8-10-2-3)	CSIRKEHUSLEVES (4-1-2-3-10) GALUSKA (1-3) ZÖLDBORSÓPÖRKÖLT (2-1-3-4-10) MANDARIN	TOJASLEVES (1-3) LENCSEFOZELEK (1-10-2) VAGDALTPOGACSA (3-1-8)
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) ZELLER (4) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) ZELLER (4) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) TOJÁS (3) MUSTÁR (10)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
	650 24 40 45 3,4 5 0	864 26 57 71 8,5 7 3	602 20 34 48 7,1 9 1	604 30 22 67 3,5 3 2	873 49 37 80 5,9 7 4
U	HAZI CSIRKEMAJPASTETOM (3-2) ZSEMLE (1-2) TV PAPRIKA	KIFLI (2) GYUMOLCS JOGHURT (2)	SZALAMI KARPAT (2-8-10) MARGALIN KOCKA (2) ZSEMLE (1-2)	GYUMOLCSOS TURO (2) ZSEMLE VAGOTT (1-2)	TEPERTOSPOGACSA (1-2-3) NARANCS
	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> TEJ (2)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) SZÓJA (8) MUSTÁR (10)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1)	<u>Allergének</u> TEJ (2) GLUTÉN (1) TOJÁS (3)
g	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk	Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
	270 10 10 33 1,2 3 0	212 12 10 35 0,9 3 0	315 9 17 31 1,4 4 0	215 9 3 38 0,5 1 0	635 14 33 63 1,3 14 0

Az itt megjelölt allergén információk tájékoztató jellegűek, kérjük, ha kérdése van ezzel kapcsolatban érdeklődjön az élelmezésvezetőnél.
A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk!

* T.Zs = Telített zsírsav

Élelmezésvezető:

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk!

Kazinczy F. Ref. Ált. Iskola Tiszaújváros, Munkácsy Mihály