



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Zöldtea

Kal: 84 F: 0g Zs: 0g Szh: 20g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 20g

Trappistasajt(7)

Kal: 66 F: 5g Zs: 5g Szh: 0g So: 0,4g Tzs: 3,2g C: 0,0g

Ráma margarin(7)

Kal: 62 F: 0g Zs: 7g Szh: 0g So: 0,0g Tzs: 3,3g C: 0,0g

Kenyér t.k.(1)

Kal: 382 F: 1g Zs: 42g Szh: 2g So: 0,1g Tzs: 20g C: 0,0g

Fekete retek

Kal: 10 F: 0g Zs: 0g Szh: 2g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Vaníliás tej(7)

Kal: 197 F: 6g Zs: 6g Szh: 19g So: 0,1g Tzs: 3,8g C: 18g

Tojasomlett(3-7)

Kal: 118 F: 5g Zs: 10g Szh: 0g So: 0,2g Tzs: 2,1g C: 0,0g

Zsemle t.k.(1)

Kal: 150 F: 5g Zs: 1g Szh: 30g So: 0,5g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Gyümölcsstea

Kal: 52 F: 0g Zs: 0g Szh: 12g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 12g

Bundas kenyér(1-3)

Kal: 155 F: 6g Zs: 12g Szh: 4g So: 0,7g Tzs: 2,2g C: 0,0g

Tej(7)

Kal: 124 F: 6g Zs: 6g Szh: 9g So: 0,1g Tzs: 3,8g C: 0,0g

Párizsi(7-6-10)

Kal: 42 F: 2g Zs: 4g Szh: 0g So: 0,5g Tzs: 0,8g C: 0,0g

Ráma margarin(7)

Kal: 62 F: 0g Zs: 7g Szh: 0g So: 0,0g Tzs: 3,3g C: 0,0g

Korpás kenyér(1)

Kal: 93 F: 3g Zs: 0g Szh: 19g So: 0,5g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Zöldhagyma

Kal: 6 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g

T

g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
604 6 54 25 0,5 26 20Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
466 16 16 50 0,7 6 18Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
207 6 12 16 0,7 2 12Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
327 12 17 29 1,1 8 0,0

Sutotok kremleves(1-7)

Kal: 148 F: 3g Zs: 8g Szh: 15g So: 2,0g Tzs: 0,6g C: 5,1g

Kenyér kocka(1)

Kal: 41 F: 1g Zs: 0g Szh: 9g So: 0,2g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Hentestokany sertesbol(1-7-6-10)

Kal: 280 F: 23g Zs: 18g Szh: 5g So: 1,0g Tzs: 0,5g C: 0,0g

Petrezselymes rizs

Kal: 317 F: 6g Zs: 6g Szh: 62g So: 0,8g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Szivárvány leves(9-1-7-3-10)

Kal: 146 F: 4g Zs: 6g Szh: 18g So: 0,9g Tzs: 0,2g C: 0,9g

Bolognai spagetti(7-1-3)

Kal: 571 F: 30g Zs: 18g Szh: 70g So: 1,4g Tzs: 1,8g C: 6,7g

Alma

Kal: 47 F: 1g Zs: 0g Szh: 11g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 11g

Lebbencsleves(1-3-7-9-10)

Kal: 160 F: 4g Zs: 7g Szh: 18g So: 0,9g Tzs: 0,0g C: 0,1g

Stefánia vagdalt(3-1-7-9-10)

Kal: 173 F: 18g Zs: 10g Szh: 2g So: 0,6g Tzs: 0,9g C: 0,0g

Zoldborsofozelek(1-7-3-9-10)

Kal: 140 F: 6g Zs: 3g Szh: 20g So: 0,7g Tzs: 2,2g C: 0,0g

Kenyér felbarna(1-7-3)

Kal: 129 F: 4g Zs: 0g Szh: 27g So: 0,8g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Sertesraguleves(9-1-7-3-10)

Kal: 282 F: 17g Zs: 14g Szh: 20g So: 0,7g Tzs: 0,0g

Tejbedara(7-1)

Kal: 631 F: 18g Zs: 13g Szh: **g So: 1,1g Tzs: 9,0g C: 52g

Fahéj szórát

Kal: 53 F: 0g Zs: 0g Szh: 14g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 10g

E

g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
786 33 0 91 4,0 1 5,1Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
763 34 24 98 2,3 2 18Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
604 31 21 67 2,9 3 0,1Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
967 35 27 134 1,8 9 65

Gyümölcsle o,2dl

Kal: 114 F: 0g Zs: 0g Szh: 7g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Tea vaj(7)

Kal: 72 F: 0g Zs: 8g Szh: 1g So: 0,0g Tzs: 5,2g C: 0,3g

Puffancs(1-7-3)

Kal: 330 F: 8g Zs: 6g Szh: 75g So: 1,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Sajtkrem(7)

Kal: 38 F: 3g Zs: 3g Szh: 0g So: 0,0g Tzs: 1,8g C: 0,0g

Zsemle(1)

Kal: 148 F: 4g Zs: 1g Szh: 30g So: 0,5g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Lilahagyma

Kal: 4 F: 0g Zs: 0g Szh: 1g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Majkrem

Kal: 0 F: 0g Zs: 0g Szh: 0g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Korpás kenyér(1)

Kal: 93 F: 3g Zs: 0g Szh: 19g So: 0,5g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Pritamin paprika

Kal: 14 F: 1g Zs: 0g Szh: 2g So: 0,0g Tzs: 0,0g C: 0,0g

Kockasajt(7)

Kal: 47 F: 2g Zs: 4g Szh: 2g So: 0,0g Tzs: 2,3g C: 0,0g

Kifli(1-7)

Kal: 132 F: 4g Zs: 1g Szh: 26g So: 0,5g Tzs: 0,0g C: 0,0g

u

g

Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
516 8 14 82 1,0 5 0,3Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
190 7 3 31 0,5 2 0,0Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
107 4 1 21 0,5 0 0,0Kcal F Zs Sz Só T.zs Cuk
179 5 5 28 0,5 2 0,0

Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket!

* T.Zs = Telített zsírsav

A nyersanyagellátástól függően az étlap változhat, melyért elnézést kérünk! * jelölt étel édesítőt tartalmaz

Glutén(1) Rákfélé(2) Tojás(3) Hal(4) Mogoró(5) Szójabab(6) Tej(7) Diófélé(8) Zeller(9) Mustár(10) Szezám(11) SO2-Szulfid(12) Csillagfű(13) Puhatestűek(14)

Élelmezésvezető: Lelovics Péter

Diétás étkeztetést igény szerint biztosítunk!

Kazinczy Ferenc Református Ált. Iskola és Óvoda