

## ÉTLAP

BB Gastro Vítál Kft.		Kőrösi Csoma Sándor Kéttannyelvű Általános Iskola		2021. január 25 - 2021. január 29					
2021.01.25 Hétfő		2021.01.26 Kedd		2021.01.27 Szerda		2021.01.28 Csütörtök		2021.01.29 Péntek	
<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Trappista sajt<sup>7</sup>, Vaj<sup>7</sup>, Tea - citromos</b>  E: 310kcal Zsír: 14,39g Feh.: 9,30g Só: 1,11g Cuk.: 4,80g  E: 1 297KJ Tel.zsír.: 6,94g CH: 33,00g Ca: 162,12mg		<b>Kalács<sup>1,3,7</sup>, Kakaó<sup>7</sup></b>  E: 250kcal Zsír: 7,28g Feh.: 12,82g Só: 0,40g Cuk.: 5,00g  E: 1 048KJ Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,21g Ca: 242,13mg		<b>Zsemle<sup>1</sup>, Zala felvágott<sup>6</sup>, Margarin, Tea</b>  E: 197kcal Zsír: 8,38g Feh.: 7,83g Só: 0,66g Cuk.: 12,75g  E: 823KJ Tel.zsír.: 2,76g CH: 34,70g Ca: 15,39mg		<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Tojáskrém<sup>3,10</sup>, Tea - citromos</b>  E: 336kcal Zsír: 14,44g Feh.: 10,23g Só: 1,34g Cuk.: 4,84g  E: 1 405KJ Tel.zsír.: 2,81g CH: 38,11g Ca: 33,08mg		<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldpaprika, Csirkemellsonka<sup>6</sup>, Vitaminozott margarin, Tej<sup>7</sup></b>  E: 314kcal Zsír: 8,23g Feh.: 15,66g Só: 1,05g Cuk.: 0,24g  E: 1 314KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 40,67g Ca: 263,36mg	
<b>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez<sup>1</sup>, Zöldség erőleves finommetélttel<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Székelykáposzta<sup>1,7</sup></b>  E: 403kcal Zsír: 14,55g Feh.: 20,70g Só: 2,28g Cuk.: 16,19g  E: 1 686KJ Tel.zsír.: 2,23g CH: 44,71g Ca: 147,89mg		<b>Tanyasi csupor leves pulykából<sup>1,3,7,9,10</sup>, Barackos gombóc<sup>1</sup></b>  E: 730kcal Zsír: 18,79g Feh.: 36,40g Só: 3,40g Cuk.: 2,72g  E: 3 077KJ Tel.zsír.: 3,44g CH: 101,22g Ca: 37,79mg		<b>Májgaluskaleves sertésből<sup>1,3</sup>, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez<sup>1</sup>, Gyümölcs, Csirkepörkölt, Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b>  E: 697kcal Zsír: 25,77g Feh.: 40,62g Só: 3,67g Cuk.: 18,43g  E: 2 918KJ Tel.zsír.: 3,47g CH: 72,94g Ca: 190,30mg		<b>Tarhonyaleves<sup>1</sup>, Párolt halfigura<sup>1,2,3,4,6,7,9,10,13</sup>, Zöldséges párolt rizs, Tartármártás<sup>3,7,10</sup></b>  E: 533kcal Zsír: 28,16g Feh.: 12,69g Só: 0,48g Cuk.: 3,56g  E: 2 236KJ Tel.zsír.: 3,44g CH: 56,73g Ca: 45,65mg		<b>Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka<sup>1,3</sup></b>  E: 410kcal Zsír: 7,70g Feh.: 9,86g Só: 0,04g Cuk.: 23,63g  E: 1 731KJ Tel.zsír.: 0,74g CH: 75,15g Ca: 40,00mg	
<b>Zsemle<sup>1</sup>, Retek, Snidlinges vajkrém<sup>7</sup></b>  E: 165kcal Zsír: 8,15g Feh.: 5,27g Só: 0,38g Cuk.: 6,92g  E: 686KJ Tel.zsír.: g CH: 29,92g Ca: 10,55mg		<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Paprikás szalámi, Margarin, Kigyó uborka</b>  E: 257kcal Zsír: 9,31g Feh.: 7,11g Só: 1,48g Cuk.: 0,28g  E: 1 076KJ Tel.zsír.: 2,76g CH: 33,21g Ca: 28,89mg		<b>Petrezselymes túrókrém<sup>7</sup>, Lilahagyma, Teljes őrlésű kenyér<sup>1</sup></b>  E: 213kcal Zsír: 3,72g Feh.: 10,92g Só: 1,31g Cuk.: 2,73g  E: 891KJ Tel.zsír.: g CH: 30,93g Ca: 55,95mg		<b>Korpás kifli<sup>1</sup>, Gyümölcsjoghurt<sup>7</sup></b>  E: 251kcal Zsír: 5,10g Feh.: 9,44g Só: 1,00g Cuk.: 17,17g  E: 1 048KJ Tel.zsír.: 2,41g CH: 41,31g Ca: 159,26mg		<b>Lekváros táská<sup>1,3,6,7</sup></b>  E: 205kcal Zsír: 8,11g Feh.: 2,64g Só: 0,60g Cuk.: 13,16g  E: 862KJ Tel.zsír.: 3,46g CH: 29,90g Ca: 5,00mg	

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

**Jó Étvágyat Kívánunk!**

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./g/adag), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjeterület/g/adag)