

Étlap

Öttömös Községi Önkormányzat Konyha

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2019.10.21.	<i>Kedd</i> 2019.10.22.	<i>Szerda</i> 2019.10.23.	<i>Csütörtök</i> 2019.10.24.	<i>Péntek</i> 2019.10.25.
<i>Tízórai</i>	-Kakaó (L) -Kalács foszlós (G, T, O) E:166,0, ZS:2,0, T:0,0, F:6,1, CH:30,2, C:0,0	-Tej 1,5%-os -Gabonapehely (G, L, F, O) -Tönkölyös kenyér (G) E:177,0, ZS:2,4, T:0,1, F:6,7, CH:29,6, C:4,7		-Gyümölcs tea -Kockasajt (L) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G) E:115,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,4, CH:20,4, C:0,0	-Tej 1,5%-os -Meggyes rúd (G, L, T, O) E:222,0, ZS:10,2, T:0,0, F:5,1, CH:26,8, C:0,0
<i>Ebéd</i>	-Lebbensleves (G, T) -Töltött paprika (G) -Szilvás lepény (G, T) -Tökmagos kenyér (G, S) E:147,0, ZS:39,6, T:0,1, F:34,9, CH:134,3, C:2,5	-Csirkehúsleves (G, T, Z) -Mákos nudli (G, T) -Csemege kukorica E:929,0, ZS:25,7, T:0,0, F:44,7, CH:124,8, C:1,3		-Fokhagymakrémleves (G, L, T) -Cigánypecsenye (G) -Hasábburgonya -Tartármártás (T, M, L) E:1192,0, ZS:66,0, T:1,0, F:39,4, CH:103,2, C:3,5	-Tojásleves (T, G) -Hentestokány sertéshúsból (G, L) -Szarvacskás tészta (G, T) -Alma E:948,0, ZS:47,4, T:0,0, F:37,2, CH:80,3, C:2,5
<i>Uzsonna</i>	-Főzött puding (L) -Keksz (G, L, T, O) -Szörp E:80,0, ZS:1,6, T:0,1, F:2,9, CH:13,2, C:3,2	-Kenőmájas (L, O) -Zöldpaprika -Tönkölyös kenyér (G) E:98,0, ZS:1,3, T:0,0, F:4,8, CH:14,5, C:0,0		-Gofri (G, T, F, O) -Meggy, dzsem E:25,0, ZS:0,2, T:0,1, F:0,1, CH:5,5, C:0,3	-Méz -Dió (D) -Tönkölyös kenyér (G) E:170,0, ZS:6,9, T:0,0, F:4,7, CH:21,8, C:0,8
<i>Összesen</i>	E:1393,0, ZS:43,2, T:0,2, F:43,9, CH:177,7, C:5,7	E:1204,0, ZS:29,4, T:0,1, F:56,3, CH:168,9, C:5,9	E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0	E:1332,0, ZS:67,5, T:1,2, F:42,9, CH:129,1, C:3,8	E:1340,0, ZS:64,5, T:0,0, F:47,0, CH:128,9, C:3,3

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	