

	<b>HÉTFŐ</b>	<b>KEDD</b>	<b>SZERDA</b>	<b>CSÜTÖRTÖK</b>	<b>PÉNTEK</b>
<b>Tízórai</b>	Tej Méz, margarin Korpás zsemle  E:1136kJ/271 kcal Fehérje:9,7g Zsír :7,3g Szénhidr:40,3g Hozzáa.cuk.:16,2g Só:0,69g Allergének:1,3,6,7,8,11	Tej Vajkrém Reszelt sárgarépa Zsemle  E : 1327kJ/317 kcal Fehérje: 12,6g Zsír :9,4g Szénhidr: 44,1g Hozzáa.cuk.:0 g Só:1,06g Allergének:1,7	Gyümölcs tea Sajtos melegszendvics teljes kiőrlésű kenyérből  E :1335kJ/ 319 kcal Fehérje:15,8g Zsír :11,9 g Szénhidr: 36,6g Hozzáa.cuk.: 9,9g Só:1,9g Allergének:1,7	Citromos tea Kenőmájás Jégcsapretek Teljes kiőrlésű zsemle  E : 1239 kJ/296kcal Fehérje:10,8g Zsír :8,9g Szénhidr: 41,2g Hozzáa.cuk.:10,0 g Só: 1,54g Allergének:1,6,7	Karamellás tej Foszlós kalács  E:1275 kJ/ 305 kcal Fehérje: 12,4g Zsír :4,4 g Szénhidr: 52,6g Hozzáa.cuk.:13,2g Só: 0,8g Allergének:1,3,7
<b>Ebéd</b>	Tyúkerőleves eperlevél tészta /egybe zöldség/ Sertéshús pogácsa Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  E : 3016kJ/720 kcal Fehérje: 38,6g Zsír :24,4g Szénhidr: 83,6g Hozzáa.cuk.: 4,0 g Só: 2,24g Allergének:1,3,7,9	Köménymaglevés zsemlecocka Sertéssült Karfiolpaprikás Párolt rizs  E :3078 kJ/ 735 kcal Fehérje: 32g Zsír :27,2g Szénhidr:87,7g Hozzáa.cuk.:0 g Só:1,6g Allergének:1,7	Magyaros gombaleves kis kocka tészta/hasáb zöldség/ Rakott burgonya Piros káposzta saláta cukorral Alma  E :3140 kJ/750 kcal Fehérje:27,2g Zsír :28,9 g Szénhidr: 87g Hozzáa.cuk.:6 g Só: 3,39g Allergének:1,3,7	Húsgaluska leves /korong zöldség/ Rizsfelfűjt Szilva chutney  E : 3134 kJ/749 kcal Fehérje:24,8g Zsír : 17,2 g Szénhidr:118,8g Hozzáa.cuk.: 27,2 g Só: 0,81g Allergének:1,3,7,9	Zöldséges burgonyaleves /hasáb zöldség/ Bolognai halragu Reszelt sajt Spagetti  E:3119kJ/745kcal Fehérje: 40,4g Zsír : 24,7g Szénhidr: 84,5g Hozzáa.cuk.:3g Só: 2,81g Allergének:1,3,4,7,9
<b>Uzsonna</b>	Magos stangli Alma  E :1331 kJ/318 kcal Fehérje: 9,5g Zsír :10,0g Szénhidr: 50,1g Hozzáa.cuk.:0 g Só:0,55 g Allergének:1,3,7 Össz.tej-tejterm.Ca : 402 mg	Finom krém Kígyóuborka Teljes kiőrlésű zsemle  E : 1111kJ/265 kcal Fehérje:15,5g Zsír :7,3g Szénhidr:32,9g Hozzáa.cuk.:0 g Só:0,76 g Allergének:1,3,7 Össz.tej-tejterm. Ca : 322mg	Kefír Búzakorpás diákrúd  E:1019 kJ/243 kcal Fehérje: 8,9g Zsír : 7,2g Szénhidr: 35,1g Hozzáa.cuk.:4,0g Só: 0,65g Allergének:1,3,6,7,8 Össz.tej-tejterm. Ca :504 mg	Zöldségkrém Lila hagyma Zsemle  E : 1126 kJ/269kcal Fehérje: 9,9g Zsír :6,1g Szénhidr:42,4g Hozzáa.cuk.:0 g Só: 1,0g Allergének:1,3,7,10 Össz.tej-tejterm. Ca: 282 mg	Família párizsi”Pick” Margarin Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle  E:1050 kJ/251 kcal Fehérje: 8,7g Zsír :9,8 g Szénhidr:31,6g Hozzáa.cuk.:0 g Só:1,45 g Allergének:1,6 Össz.tej-tejterm.Ca :420 mg

**JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!**

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 és 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.) Szézámmag és a belőle készült termékek, 12.) Kén-dioxid és az SO2-ben kifejezett szulfitok 10 mg/kg, illetve 10mg/liter koncentrációt meghaladó mennyiségben, 13.) Csillagfűrt és a belőle készült termékek, 14.) Puhatestűk és a belőlük készült termékek.