

2022.04.18. - 2022.04.22.

	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Tej</b> <b>Túrista felv.</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Uborka</b> Energia: 291,82 Kcal / 1 219,81 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 19,12 g 6,23 g 2,53 g Szénhidrát Cukor Só 39,47 g 0,00 g 0,86 g Allergének: 1,7,(6)	<b>Kakaó</b> <b>Hagymás tojás</b> <b>Félbarna kenyér</b> <b>Paradicsom</b> Energia: 383,78 Kcal / 1 604,20 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 17,06 g 8,32 g 1,73 g Szénhidrát Cukor Só 59,66 g 12,20 g 2,22 g Allergének: 1,3,7,(6)	<b>Tej</b> <b>Májkrém</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> <b>Zöldpaprika</b> Energia: 320,34 Kcal / 1 339,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14,62 g 10,82 g 3,75 g Szénhidrát Cukor Só 40,73 g 0,00 g 1,15 g Allergének: 1,7,(6),(10)
<b>Ebéd</b>	<b>Brokkolikrém leves</b> <b>levesgyönggyel</b> <b>Rántott csirkemell</b> <b>Mexikói rizsköret</b> <b>Csemeguborka</b> Energia: 844,13 Kcal / 3 528,46 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 37,38 g 35,48 g 5,55 g Szénhidrát Cukor Só 92,77 g 0,03 g 4,99 g Allergének: 1,3,7,9,10,(6),(12)	<b>Parasztleves</b> <b>Zúza pörkölt</b> <b>Zöldbab főzelék</b> <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> Energia: 643,24 Kcal / 2 688,74 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 27,72 g 23,46 g 4,42 g Szénhidrát Cukor Só 79,15 g 15,02 g 3,47 g Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)	<b>Alföldi cs.májgal. leves</b> <b>Mákos kalács</b> <b>Alma</b> Energia: 774,71 Kcal / 3 238,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 30,51 g 27,17 g 6,08 g Szénhidrát Cukor Só 100,74 g 21,01 g 2,20 g Allergének: 1,3,6,7,9,(12)
<b>Uzsonna</b>	<b>Bécsi perec</b> <b>Alma</b> Energia: 171,80 Kcal / 718,12 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 4,01 g 3,62 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 30,24 g 5,54 g 0,33 g Allergének: 1,3,7	<b>Brios</b> <b>Narancs</b> Energia: 178,42 Kcal / 745,80 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 4,21 g 3,42 g 1,32 g Szénhidrát Cukor Só 31,74 g 5,54 g 0,33 g Allergének: 1,3,7	<b>Padlizsán krém</b> <b>Félbarna kenyér</b> Energia: 223,69 Kcal / 935,02 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7,71 g 3,64 g 0,32 g Szénhidrát Cukor Só 39,75 g 0,00 g 1,55 g Allergének: 1,(6),(7)

**Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!**  
**Diétás étkeztetést biztosítunk!**

Kiss Ágnes s.k  
Élelmezésvezető

Róka László s.k.  
Szakács

Soltész Andrásné s.k.  
Dietetikus

**TIVA-Szolg Nonprofit Kft.**  
4440 Tiszavasvári, Báthori utca 6.

**Általános Iskolai**  
**menü**

