



# ÉTLAP



TISZADADA		Altalános Iskola alsó-felső tagozat 7-10 év 1100-1320kcal/nap/fő, 11-14 év 1300-1550 kcal/nap/fő				2020.08.10.-08.16. 33.hét	
Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK		
<b>TÍZÓRAI</b>	<b>Párizsi felv, tk. kenyér, uborka (1)</b>	<b>Sajtos croissant (1,2,6,8)</b>	<b>Bécsiperec (1,2)</b>	<b>Kenőmájas, fb. kenyér, k. uborka (1)</b>	<b>Fatörzs kifli (1,2)</b>		
Tápanyag tartalom/adag	E: Fh: Zs/Tzs: Szh: só: Ck:	E: Ck: Zs: Szh: Só: Fh:	E: Fh: Zs/tzs: Szh: Só: Ck:	E: Fh: zs/tzs: Szh: Só: Ck:	E: Fh: Zs/tzs: Szh: Só: Ck:	E: Fh: Zs/tzs: Szh: Só: Ck:	
Allergének							
<b>EBÉD</b>	<b>Tarhonyaleves (1,3) Húsgombóc par. mártásban, f. burgonya (1,2)</b>	<b>Csontleves csiga tészta (1,3,5,13) Pu. pörkölt, tökfőzelék (2,3,4,13)</b>	<b>Frankfurti leves (2,4,13) Sajttal, kolbásszal töltött cs.mell, s. répás rizs,cékla sav. (1,3)</b>	<b>Zöldséges daraleves,csülökkel, tk. kenyér (1) Rakott burgonya (2,3)</b>	<b>Babgulyás, tk. kenyér(1,5) Mákos kalács (1,2,3)</b>		
Tápanyag tartalom/adag	E: Fh: Zs/tzs: Szh: Só: Ck:	E FH: Zs/t.zs: Szh: Só: Ck:	E: FH: Zs/tzs: SZH: SÓ: Ck:	E: Fh: Zs/tzs: Szh: Só: CK:	E: FH: ZS/tzs: SZH: SÓ: CK:	E: FH: ZS/tzs: SZH:35g SÓ: CK:	
Allergének							
<b>UZSONNA</b>	<b>Puszedli (1)</b>	<b>Sajtkrémes tk. kenyér, z. paprika (1,2)</b>	<b>Gofri (1,2)</b>	<b>K. sajt, tk. Kifli (1,2,4)</b>	<b>Zala felv., tk. kenyér, k. uborka (4)</b>		
Tápanyag tartalom/adag	E: Fh: Zs: Szh: Só: Ck:	E: Fh: Zs: Szh: Só: Ck:	E: Fh: Zs/tzs: Szh: Só: Ck:	E: Fh: Zs/tzs: Szh: Só: Ck:	E: Fh: Zs/tzs: Szh: Só: Ck:	E: Fh: Zs/tzs: Szh: Só: Ck:	
Allergének							
<p>A napi menü sor változtatás jogát fenntartjuk! Diétás étrendet orvosi javaslatra biztosítunk! KONYHÁNK A MINTAMENZA programban vesz részt! Tápanyagtartalom jelölés magyarázat: Zs(zsír,g./adag) TZS:(telített zsírsav g/adag) FH:(Fehérje g/adag) SZH (szénhidrát g/adag) Ck(cukor g/adag) SÓ (só g/adag) Allergének:1=glutén, 2=tej,3=tojás,4=szója, 5=zeller, 6=diófélék, 7=mandula, pisztácia, 8=földimogyoró,9=hal,10=rák, puhatestűek, 11=mustár,12=szezám,13=kén-dioxid,14=csillagfűrt Az allergénekről és tápanyagértékekről érdeklődjön a konyhán! A tápanyag számítás a <b>LAFISOFT KFT</b> szoftverével készült.</p> <p style="text-align: center;"><b>Tarnai László</b> élelmészvezető</p>							