



## ÉTLAP

7-14 éves gyerekek részére, 2021.01.04.-08. 1. HÉT (1-es iskola, Kőrösi iskola, Széchenyi iskola)

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK										
<b>TÍZÓRAI</b> (allergének)	Gyümölcs tea Barackíz Margarin Sokmagvas vekni (20,30)	Citromos tea Ribizlis túrókrém (26) Teljes k kenyér (20)	Kakaó (26) Kalács (20)	Citromos tea Tojáskrém (22,26,29) Teljes k kenyér (20)	Gyümölcs tea Füstölt sajtkrém (26) Teljes k kenyér (20)										
Só és tápanyag tartalom	EN(kcal):198			EN(kcal):264			EN(kcal):354			EN(kcal):242			EN(kcal):269		
	ZS(g): 4	TZS(g): 0,6	F(g):3	ZS(g):3	TZS(g): 1	F(g):11	ZS(g):8	TZS(g): 4	F(g):14	ZS(g):6	TZS(g): 1,4	F(g):7	ZS(g):8	TZS(g): 3	F(g):9
	SZH(g): 35	CK(g): 15	SÓ(g): 0,8	SZH(g): 45	CK(g): 18	SÓ(g): 0,9	SZH(g): 53	CK(g): 22	SÓ(g): 0,6	SZH(g): 36	CK(g): 10	SÓ(g): 1,1	SZH(g): 36	CK(g):10	SÓ(g): 1,1
<b>EBÉD</b> (allergének)	Lencseleves (20,22,26,29) Carbonara spagetti (20,26) Gyümölcs	Májgaluska leves (20,22,28) Parajmártás (20,26) Főtt tojás (22) Sós burgonya	Magyaros zellerleves (20,22,28) Temesvári ragu (20,26) Párolt rizs	Zöldborsófőzelék (20,26) Sült virsli Barackos joghurtos sütemény (20,22,26)	Sümegei burgonyaleves (20,22) Szárnyasgyros Friss saláta Ezersziget öntet (26)										
Só és tápanyag tartalom	EN(kcal):976			EN(kcal):477			EN(kcal):675			EN(kcal):834			EN(kcal):606		
	ZS(g):4 7	TZS(g): 15	F(g):45	ZS(g):16	TZS(g): 3	F(g):20	ZS(g):33	TZS(g): 13	F(g):21	ZS(g):44	TZS(g): 10	F(g):30	ZS(g):49	TZS(g): 6	F(g):25
	SZH(g): 90	CK(g):2	SÓ(g): 3,5	SZH(g): 60	CK(g): 2	SÓ(g):3	SZH(g): 72	CK(g): 1	SÓ(g): 2,9	SZH(g): 78	CK(g): 23	SÓ(g): 3	SZH(g): 23	CK(g):0,3	SÓ(g): 2,1
<b>UZSONNA</b> (allergének)	Kenőmáj Teljes k kenyér (20) Jégsaláta	Szendvicssonka Margarin Korpás zsemle (20) Jégcsapretek	Sertéspárizsi Margarin Teljes k kenyér (20) Kígyóuborka	Sült húskrém Zsemle (20) savanyú káposzta	Burgonyás pogácsa (20) Sárgarépa										
Só és tápanyag tartalom	EN(kcal):239			EN(kcal):153			EN(kcal):237			EN(kcal):307			EN(kcal):175		
	ZS(g): 6	TZS(g): 2	F(g):10	ZS(g):3	TZS(g): 1	F(g):7	ZS(g): 7	TZS(g): 2	F(g):9	ZS(g):15	TZS(g): 5	F(g):9	ZS(g):5	TZS(g): 1	F(g):4
	SZH(g): 36	CK(g):0	SÓ(g): 1,4	SZH(g): 22	CK(g):0,	SÓ(g): 1,3	SZH(g): 31	CK(g): 0	SÓ(g): 1,5	SZH(g): 32	CK(g): 0	SÓ(g): 1	SZH(g): 27	CK(g):1	SÓ(g): 0,8

A Dussmann Catering az étlapon tájékoztatja Önt az ételeiben előforduló allergénekről. A lista 14 allergént sorol fel, melyek leggyakrabban felelősek az ételallergiáért. Az egyértelmű jelölés segíti az allergén azonosítását az ételeinkben. A számozás (20-33) megmutatja, hogy melyik étel, melyik allergén összetevőt tartalmazza. A tájékoztató nem teljeskörű. Abban az esetben, ha részletesebb információra van szüksége, akkor a mellékelt allergén tájékoztatókkal nyújtunk segítséget az Ön számára.

Üzletvezető: László Erika

**Jó étvágyat kívánunk!**