



DrSÉF Kft.
www.drséf.hu

Étlap

01. hét

Iskola

Napi 3*

Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes ételek

2023.01.09-15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csirkemellsonkás - zöldséges szendvics	Kolbászos - zöldhagymás hamis frittata, kenyérszeletek	Pizzás táska, paprika	Reggeli lakoma	Pulykafelvágottas - csirkemájkrémes kenyérszeletek paprikával, Mentás- gyömbéres tea
Allergének					
Tápanyagértékek					
Energia (kcal)	226	376	261	353	334
Fehérje (g)	5	6	6	1	6
Zsír (g)	7	12	7	23	16
Ebből telített (g)	2,1	3,5	1,9	12,1	5,1
Szénhidrát (g)	33	62	39	32	38
Ebből cukor (g)	1,9	2,0	2,0	2,6	6,7
Só (g)	2,0	2,3	2,3	2,2	2,3
Ebéd	Habart zöldborsólevés, Csirkés paella, Narancs	Csontleves cérnametéllel és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt, főtt kagylótészta, csemege uborka	Mexikói zöldséglevés, Kapros-növényitejszínes sertéstokány, párolt barnarizs, Alma	Cukkini krémlevés növényi sajttal, Rántott csirkecomb, kemencés burgonya, ketchup	Zöldborsós harcsaraguleves házi galuskával, Lencsefőzelék, sült lecsókolbász
Allergének	mustár, zeller				hal, mustár, szója, zeller
Tápanyagértékek					
Energia (kcal)	704	711	765	806	792
Fehérje (g)	31	25	27	39	43
Zsír (g)	19	34	31	29	36
Ebből telített (g)	3,7	4,8	4,7	8,6	11
Szénhidrát (g)	98	74	91	96	78
Ebből cukor (g)	4,2	2,1	0,4	11,4	4
Só (g)	1,2	1,6	1,8	3,6	2,6
Uzsonna	Diós guba kehely	Cézár saláta DrSéf módra, Séf buci, Gyümölcstea	Meggyes tarka-barka	Magvas kifli, Zöldfűszeres hamis körözött, karalábé rágcsa	Pácolt tarjafalatok, zöld saláta növényi sajttal, kenyérkarikák
Allergének	dióféle	mustár		lenmag, mustár, szezámmag	mustár
Tápanyagértékek					
Energia (kcal)	372	290	341	298	285
Fehérje (g)	2	5	4	5	14
Zsír (g)	22	13	9	6	16
Ebből telített (g)	0,7	2,3	1,5	1,1	7,4
Szénhidrát (g)	39	34	58	52	17
Ebből cukor (g)	18,1	15,3	22,6	2,4	0,7
Só (g)	0,1	0,9	0	1,6	0,6

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!