

DrSÉF Kft.  
www.drsef.hu



# Étlap

13. hét

Iskola

Napi 1\*

Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes ételek

2023.03.27-04.02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Étel	Tavaszi zöldborsóleves kukoricával, Növényi tejszínes- mustáros sertéstokány, párolt rizsköret	Habart karalábéleves, Kebab (csirke), steak burgonya, görög saláta növényi sajttal	Lecsókrémleves krutonnal, Rakott karfiol csirkehússal- kölessel, Alma	Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Halgombóc paradicsomszósszal, főtt spagetti, Narancs	Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, Mexikói főzelék, sült lecsókolbász
Allergének	mustár			hal, zeller	szója
Tápanyagértékek					
Energia_kcal	736	704	732	728	730
Fehérje_g	30	36	28	26	28
Zsír_g	37	33	34	20	44
Ebből_Telített_g	8,7	6,2	12,6	4,8	12,0
Szénhidrát_g	66	61	80	110	50
Ebből_Cukor_g	4,8	2,6	1,6	3,3	0,9
Só_g	1,4	1,0	1,2	1,1	2,5

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!