

Heti étlap 2018. 09.17. - 2018.09.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>EBÉD Középiskolás 1 (15-18 év)</b>	Gulyásleves (*1,3,9) Mákos Nudli (*1,3,7) Alma Félbarna kenyér (*1)	Erőleves cérnametélttel (*1,3,9) Rakott zöldbab bulgurral (*1,7)	Magyaros zellerlevél (*1,3,9) Csabai sült Majonézes burgonyasaláta (*3,7,10)	Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Sült virsli (*6) Fehérbab főzelék,(*1) Félbarna kenyér (*1)	Húsgaluska leves (*1,3,9) Lassagne (*1,3,7)										
	Energia: 980,55 Kcal / 4 098,70 KJ			Energia: 955,85 Kcal / 3 995,45 KJ		Energia: 1 147,80 Kcal / 4 797,80 KJ		Energia: 1 168,32 Kcal / 4 883,58 KJ		Energia: 943,86 Kcal / 3 945,33 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	36,55 g	18,43 g	4,06 g	38,26 g	44,18 g	11,01 g	40,01 g	68,91 g	13,38 g	54,81 g	46,73 g	11,87 g	44,64 g	41,61 g	13,99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	163,02 g	20,00 g	2,45 g	102,39 g	0,02 g	9,94 g	89,57 g	10,10 g	5,59 g	133,39 g	0,05 g	11,41 g	96,49 g	0,01 g	5,23 g
	<b>EBÉD Középiskolás 2 (15-18 év)</b>														
	Gulyásleves (*1,3,9) Aranygaluska (*1,3,7,8) Vanília öntettel (*7) Félbarna kenyér (*1)	Erőleves cérnametélttel (*1,3,9) Orly csirkemell (*1,3,7) Petrezselymes burgonya	Magyaros zellerleves (*1,3,9) Székelykáposzta (*1,12) Félbarna kenyér (*1)	Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Hagymás törtburgonya Fokhagymás sertéssült Házi vitaminsaláta	Húsgaluska leves (*1,3,9) Rántott karfiol (*1,3) Párolt rizs Tartármártás (*3,7,10)										
	Energia: 1 154,21 Kcal / 4 824,60 KJ			Energia: 1 107,80 Kcal / 4 630,60 KJ		Energia: 774,47 Kcal / 3 237,28 KJ		Energia: 1 037,36 Kcal / 4 336,16 KJ		Energia: 1 282,89 Kcal / 5 362,48 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
42,12 g	39,59 g	7,41 g	49,93 g	55,13 g	7,36 g	33,15 g	35,46 g	9,54 g	39,69 g	47,32 g	12,47 g	25,30 g	77,29 g	12,46 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
155,93 g	27,10 g	2,30 g	100,87 g	0,02 g	8,39 g	79,67 g	0,05 g	5,28 g	110,73 g	8,27 g	8,50 g	119,87 g	1,01 g	6,58 g	

\*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
**Élelmezésvezető**

Kód	Allergén	Kód	Allergén
1	glutén	9	zeller
2	rák	10	mustár
3	tojás	11	szezám
4	hal	12	kéndioxid-szulfid
5	földimogyoró	13	csillagfűt
6	szója	14	puhatestűek
7	tejtermék, laktóz	15	mesterséges édesítőszer
8	diófélék	16	édesgyökér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük