


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	Alsós	Tej, Mogyorókrém kávéval, Mandarin			Almás-fahéjas tea, Toast sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, Sült hús krémes zsemle, Jégcsapretek			Citromos tea, Sajt szelet, Margarin, Rozskenyér			Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 360.34 Kcal / 1,506.22 KJ			Energia: 293.99 Kcal / 1,228.88 KJ			Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ			Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ			Energia: 267.84 Kcal / 1,119.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.56 g	9.78 g	1.86 g	10.19 g	9.17 g	2.43 g	13.81 g	9.26 g	4.20 g	7.47 g	6.49 g	2.71 g	14.01 g	16.07 g	11.50 g	6.68 g	7.69 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.60 g	9.60 g	0.68 g	42.25 g	13.99 g	0.90 g	76.54 g	30.73 g	0.89 g	43.68 g	18.67 g	0.75 g	40.49 g	9.99 g	1.40 g	42.59 g	13.99 g	0.79 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7,10,(12)			1,7			1,7				
Ebéd	Alsós	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposztafőzelék sertés aprósülttel			Teffölös zöldbaleves, Rántott sertés szelet magvas bundában rizi-bizivel, vitaminaláta			Lencsegulyás, Grízteszta baracklevéllel, Félbarna kenyér			Almaleves, Rakott burgonya vegyesvágottal			Tarhonyaleves, Zöldborsó főzelék szezám magos húsgolyókkal, Félbarna kenyér			Csirkebecsinált leves, Tejbegríz kakaó szóráttal		
		Energia: 511.45 Kcal / 2,137.86 KJ			Energia: 680.08 Kcal / 2,842.73 KJ			Energia: 843.14 Kcal / 3,524.33 KJ			Energia: 515.96 Kcal / 2,156.71 KJ			Energia: 848.31 Kcal / 3,545.94 KJ			Energia: 595.21 Kcal / 2,487.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.13 g	33.43 g	9.06 g	34.56 g	18.87 g	4.24 g	33.69 g	27.93 g	6.40 g	18.01 g	21.80 g	9.21 g	38.32 g	39.20 g	9.82 g	27.45 g	10.96 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.19 g	12.17 g	2.93 g	100.98 g	5.08 g	4.34 g	119.28 g	6.23 g	1.53 g	65.37 g	9.99 g	11.85 g	99.70 g	10.12 g	3.64 g	101.95 g	46.46 g	2.38 g		
1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9,11			1,3,7,10,(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,11			1,7,9				
Uzsonna	Alsós	Kópé felvágott, Margarin, Korpás kenyér, Uborka			Magyaros vajkrém, Korpás zsemle, Paprika			Kenőmájás, Rozskenyér, Póréhagymakarika			Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Májusi csemege			Lekváros táskák, Alma			Olasz felvágott, Margarin, Zsemle, Paprika		
		Energia: 236.89 Kcal / 990.20 KJ			Energia: 216.25 Kcal / 903.93 KJ			Energia: 229.37 Kcal / 958.77 KJ			Energia: 242.25 Kcal / 1,012.61 KJ			Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ			Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.99 g	10.58 g	3.07 g	5.60 g	8.15 g	3.81 g	9.05 g	6.55 g	6.54 g	7.65 g	10.65 g	3.04 g	2.41 g	9.37 g	2.34 g	7.82 g	13.60 g	4.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.14 g	4.00 g	1.21 g	29.96 g	0.00 g	0.61 g	33.31 g	0.00 g	0.92 g	28.64 g	0.00 g	1.05 g	29.70 g	8.72 g	0.34 g	29.50 g	0.00 g	1.45 g		
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejterr 10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófél: 11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller 12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	