


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
 Reggeli	Középisikolás	Tej, Mogyorókrém, Kifli, Mandarin	Almás-fahéjas tea, Toast sonka, Margarin , Teljes kiőrléső kenyér	Vanília tej, Fatörzs kifli	Barackos tea, Sőlthős krém, Zsemle, Jégcsapretek	Citromos tea, Sajt szelet, Margarin , Rozskenyér	Csipkebogyó tea, Zöldfőszeres sajtkrém, Teljes kiőrléső kenyér
		Energia: 547.45 Kcal / 2,288.34 KJ	Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ	Energia: 761.30 Kcal / 3,182.23 KJ	Energia: 502.50 Kcal / 2,100.45 KJ	Energia: 658.66 Kcal / 2,753.20 KJ	Energia: 469.01 Kcal / 1,960.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		18.67 g 13.91 g 2.44 g	20.32 g 18.33 g 4.86 g	24.21 g 17.01 g 7.58 g	12.82 g 14.86 g 6.71 g	22.77 g 26.83 g 19.61 g	12.81 g 11.90 g 6.27 g
		Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső
85.75 g 14.40 g 1.15 g	76.50 g 19.99 g 1.81 g	126.96 g 41.48 g 1.64 g	78.84 g 26.23 g 1.27 g	80.64 g 19.99 g 2.40 g	77.00 g 19.99 g 1.48 g		
1,5,6,7,8	1,(7)	1,3,7,(6),(8),(12)	1,7,10,(12)	1,7	1,7		
Ebéd	Középisikolás	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék sertés aprősőlttel	Tejfőlös zöldbaleves, Rántott sertés szelet magas bundában rizibizivel, vitaminaláta	Lencsegyűlys, Grízes tészta baracklekvárral, Félbarna kenyér	Almaleves, Rakott burgonya vegyesvágottal	Tarhonyaleves, Zöldborsó főzelék szezám magos hűsgolyókkal, Félbarna kenyér	Csirkebecsinált leves, Tejbegríz kakaó szőrtal
		Energia: 627.25 Kcal / 2,621.91 KJ	Energia: 932.70 Kcal / 3,898.69 KJ	Energia: 1,265.17 Kcal / 5,288.41 KJ	Energia: 772.75 Kcal / 3,230.10 KJ	Energia: 1,079.81 Kcal / 4,513.61 KJ	Energia: 779.89 Kcal / 3,259.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		27.03 g 41.59 g 11.15 g	45.04 g 24.98 g 5.42 g	48.10 g 35.49 g 8.12 g	26.49 g 31.23 g 13.17 g	48.01 g 47.44 g 12.10 g	33.84 g 13.91 g 5.21 g
		Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső
54.45 g 14.22 g 3.77 g	142.95 g 8.11 g 5.99 g	194.58 g 18.69 g 2.44 g	104.20 g 19.98 g 16.91 g	130.64 g 10.15 g 4.81 g	137.40 g 62.64 g 3.20 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		
Vacsora	Középisikolás	Sőlet, Félbarna kenyér	Sertéspörkölt főtt burgonyával, Almapaprika	Karalábefőzelék tojásropogóssal, Félbarna kenyér	Gombás pulykatokány párolt rizzsel	Burgonyafőzelék csirkepörkölttel, Félbarna kenyér	Káposztás tészta
		Energia: 846.57 Kcal / 3,538.66 KJ	Energia: 581.39 Kcal / 2,430.21 KJ	Energia: 730.63 Kcal / 3,054.03 KJ	Energia: 685.85 Kcal / 2,866.85 KJ	Energia: 847.25 Kcal / 3,541.51 KJ	Energia: 426.60 Kcal / 1,783.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		43.88 g 23.38 g 5.38 g	31.36 g 23.79 g 4.82 g	30.53 g 25.24 g 4.90 g	35.59 g 23.02 g 4.78 g	42.35 g 23.57 g 4.07 g	14.11 g 3.56 g 0.24 g
		Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső	Szénhidrát Cukor Ső
120.59 g 0.00 g 7.60 g	58.78 g 1.00 g 2.35 g	109.95 g 5.39 g 6.82 g	89.85 g 0.00 g 3.38 g	131.88 g 0.00 g 4.07 g	83.76 g 5.00 g 1.02 g		
1	15,(10),(12)	1,3,7	1,7	1,7	1,3		

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

Jő étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejterr 10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyőker
2-rák	5-földimogyoró	8-diőfélk 11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szőja	9-zeller 12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	