


Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	TÍZÓRAI Felső (11-14 év)	Epres csipkebogyó tea Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka			Tejeskávé(*7) Vaj(*7) Márványos kalács(*1,3,7)			Gyümölcsle Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9)			Tej(*7) Mogyorókrém(*1,5,6,7,8) Korpás kifli(*1)			Vadmeggyes tea Magyaros vajkrém(*7) Teljeskiörlésű kenyér(*1) Paprika		
		Energia: 304,76 Kcal / 1 273,90 KJ			Energia: 386,34 Kcal / 1 604,89 KJ			Energia: 297,65 Kcal / 1 244,18 KJ			Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ			Energia: 297,99 Kcal / 1 245,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,96 g	8,65 g	3,87 g	11,55 g	14,21 g	6,74 g	11,68 g	12,36 g	4,60 g	13,44 g	9,97 g	1,83 g	6,28 g	8,48 g	3,72 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	49,31 g			52,62 g			34,40 g			46,28 g			48,77 g			
	15,99 g			18,78 g			2,80 g			9,60 g			19,99 g			
	1,04 g			0,69 g			2,34 g			0,83 g			0,68 g			
	EBÉD Felső (11-14 év)	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)			Csontleves cérnamentéllel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Zellerkrémleves(*1,7,9) Píritott kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminaláta			Reszelttészta leves(*1,3,9) Zabpelyhes vagdalt(*1,3) Sárgaborsó főzelék(*1) Félbarna kenyér(*1) Édes keksz(*1,3,7)			Magyaros raguleves(*1,9) Burgonyás tészta(*1,3) Uborkasaláta Félbarna kenyér(*1)		
		Energia: 603,64 Kcal / 2 523,22 KJ			Energia: 607,86 Kcal / 2 540,85 KJ			Energia: 830,20 Kcal / 3 470,24 KJ			Energia: 1 164,41 Kcal / 4 864,26 KJ			Energia: 790,49 Kcal / 3 304,25 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
28,93 g		17,11 g	2,69 g	28,65 g	24,44 g	7,09 g	28,44 g	39,11 g	10,38 g	49,60 g	45,20 g	9,84 g	29,18 g	23,45 g	5,37 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
82,18 g			69,42 g			88,81 g			138,37 g			114,18 g				
9,09 g			0,04 g			5,02 g			6,85 g			2,01 g				
1,99 g			6,75 g			5,55 g			3,37 g			3,78 g				
UZSONNA Felső (11-14 év)	Kakaós csiga(*1,3,7) Alma			Sajt szelet(*7) Margarin(*7) Graham kenyér(*1) Paprika			Túró rudi krém(*1,5,7,8,12) Teljeskiörlésű kenyér(*1)			Főtt tojáskarikák(*3) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Jégcsapretek			Sajtos párizsi(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1)			
	Energia: 603,64 Kcal / 2 523,22 KJ			Energia: 607,86 Kcal / 2 540,85 KJ			Energia: 830,20 Kcal / 3 470,24 KJ			Energia: 1 029,73 Kcal / 4 304,27 KJ			Energia: 790,49 Kcal / 3 304,25 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	28,93 g	17,11 g	2,69 g	28,65 g	24,44 g	7,09 g	28,44 g	39,11 g	10,38 g	47,15 g	41,90 g	8,93 g	29,18 g	23,45 g	5,37 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
82,18 g			69,42 g			88,81 g			114,73 g			114,18 g				
9,09 g			0,04 g			5,02 g			0,01 g			2,01 g				
1,99 g			6,75 g			5,55 g			3,08 g			3,78 g				

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

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

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