




Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	TÍZÓRAI Felső (11-14 év)	Tej (*7) Magyaros vajkrém(*7) Félbarna kenyér,(*1) Salátalevél			Mentás tea Toast sonka, margarin(*7) Rozskenyér(*1)			Erdei gyümölcsös tea Vaniliás túrókrém(*7) Korpás kifli(*1)			Kakaó(*7) Fatörzs kifli(*1,3,7)			Citromos limonádé sülthús krém(*7,10) Félbarna kenyér(*1) paprika		
		Energia: 326,63 Kcal / 1 365,31 KJ			Energia: 314,61 Kcal / 1 315,07 KJ			Energia: 215,35 Kcal / 900,16 KJ			Energia: 407,88 Kcal / 1 704,94 KJ			Energia: 270,05 Kcal / 1 128,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,27 g	11,32 g	5,31 g	10,70 g	9,52 g	6,91 g	8,48 g	2,41 g	0,95 g	14,08 g	9,58 g	4,39 g	8,62 g	6,82 g	2,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,62 g	0,00 g	1,57 g	46,06 g	15,99 g	1,02 g	39,54 g	14,40 g	0,57 g	65,87 g	20,74 g	0,89 g	42,95 g	9,99 g	1,43 g		
	EBÉD Felső (11-14 év)	Gulyásleves(*1,3,9) Grízes tészta(*1,3) baracklekvár(*12) félbarna kenyér(*1)			Erőleves cérnametéllel(*1,3,9) Paradicsommártás(*1,9) Húsgombóc(*3) Főtt burgonya			Magyaros zellerleves(*1,3,9) Panirozott halrúd(*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta			Zöldségleves kiskockával(*1,3,9) Sült bécsi rudacska(*6) Fehérbab főzelék(*1) félbarna kenyér(*1)			Húsgaluska leves(*1,3,9) Tejbegríz(*1,7) Kakaó szórat		
		Energia: 696,88 Kcal / 2 912,96 KJ			Energia: 743,81 Kcal / 3 109,13 KJ			Energia: 640,66 Kcal / 2 677,96 KJ			Energia: 822,14 Kcal / 3 436,55 KJ			Energia: 498,23 Kcal / 2 082,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,15 g	15,03 g	2,33 g	25,64 g	33,30 g	7,75 g	32,38 g	19,62 g	2,88 g	38,32 g	30,41 g	6,80 g	18,74 g	9,26 g	3,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,24 g	12,48 g	0,83 g	84,19 g	15,01 g	2,44 g	83,02 g	17,89 g	3,45 g	99,98 g	0,05 g	7,77 g	84,30 g	33,08 g	2,50 g		
	UZSONNA Felső (11-14 év)	Olasz felvágott Margarin(*7) Teljes kiőrlésű kenyér(*1)			Sajtszelet(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Paprika			Zala felvágott Margarin(*7) Kenyér(*1) Paradicsom			Natúr sajtkrém(*7) Félbarna kenyér(*1) Uborka			Pizzás csiga(*1,3,7,9) Alma		
		Energia: 272,51 Kcal / 1 139,09 KJ			Energia: 295,14 Kcal / 1 233,69 KJ			Energia: 266,05 Kcal / 1 112,09 KJ			Energia: 234,37 Kcal / 979,67 KJ			Energia: 200,96 Kcal / 840,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,32 g	13,89 g	4,23 g	11,50 g	13,01 g	5,28 g	8,93 g	10,85 g	3,08 g	7,28 g	8,33 g	4,58 g	2,93 g	10,89 g	2,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,23 g	0,00 g	1,52 g	32,66 g	0,00 g	1,70 g	32,85 g	0,00 g	1,70 g	32,29 g	0,00 g	1,45 g	22,04 g	0,00 g	0,93 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-szulfid
5	földimogyoró	13	csillagfűt
6	szója	14	puhatestűek
7	tejtermék, laktóz	15	mesterséges édesítőszer
8	diófélék	16	édesgyökér