




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 Sonkakrém(*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: 287,04 Kcal / 1 197,87 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	7,46 g	6,80 g	2,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49,31 g	15,99 g	1,04 g	52,62 g	18,78 g	0,69 g	34,40 g	2,80 g	2,34 g	46,28 g	9,60 g	0,83 g	48,56 g	19,99 g	0,65 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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	82,18 g	9,09 g	1,99 g	69,42 g	0,04 g	6,75 g	88,81 g	5,02 g	5,55 g	138,37 g	6,85 g	3,37 g	114,18 g	2,01 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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	82,18 g	9,09 g	1,99 g	69,42 g	0,04 g	6,75 g	88,81 g	5,02 g	5,55 g	114,73 g	0,01 g	3,08 g	114,18 g	2,01 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