


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			Tejeskávés(*7) Márványos kalács(*1,3,7)			Gyümölcsleves Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9)			Tej(*7) Mogyorókrém(*1,5,6,7,8) Korpás kifli(*1)			Vadmeggyes tea Magyaros vajkrém(*7) Teljeskiörlesű kenyér(*1) Salátalevél		
		Energia: 304,76 Kcal / 1 273,90 KJ			Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,96 g	8,65 g	3,87 g	11,52 g	7,21 g	3,36 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			52,59 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)	Kertészleves(*1,9) Csikós tokány(*1,7) Szarvacska tészta(*1,3)			Csontleves cérnametéllel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1) Alma			Zellerkrémleves(*1,7,9) Pírtott kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminaláta			Reszeltészta leves(*1,3,9) Zabpelyhes vagdalt(*1,3) Sárgaborsó főzelék(*1) Félbarna kenyér(*1)			Magyaros raguleves(*1,9) Burgonyás tészta(*1,3) Uborkasaláta Félbarna kenyér(*1)			
	Energia: 804,55 Kcal / 3 363,00 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	30,63 g	40,42 g	10,80 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				
78,54 g			69,42 g			88,81 g			114,73 g			114,18 g				
0,02 g			0,04 g			5,02 g			0,01 g			2,01 g				
2,53 g			6,75 g			5,55 g			3,08 g			3,78 g				
UZSONNA Felső (11-14 év)	Kakaós csiga(*1,3,7) Szilva			Sajt szelet(*7) Margarin(*7) Graham kenyér(*1) Paprika			Túró rudi krém(*1,5,7,8,12) Teljeskiörlesű 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	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