


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola (7-10 év)	Tej, Mogorókrém kiflivel Mandarin			Almás fahéjas tea, Teljeskiőrlésű kenyér margarinnal és toast felvágottal			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, Sült húskrémmel és jégcsapretekkel			Citromos tea, Sajt szelet margarinnal kent rozskenyér		
		Energia: 360.34 Kcal / 1,506.22 KJ			Energia: 293.99 Kcal / 1,228.88 KJ			Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ			Energia: 264.04 Kcal / 1,103.69 KJ			Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.56 g	9.78 g	1.86 g	10.19 g	9.17 g	2.43 g	13.81 g	9.26 g	4.20 g	7.47 g	6.49 g	2.71 g	14.01 g	16.07 g	11.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.60 g	9.60 g	0.68 g	42.25 g	13.99 g	0.90 g	76.54 g	30.73 g	0.89 g	43.68 g	18.67 g	0.75 g	40.49 g	9.99 g	1.40 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Iskola (7-10 év)	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposztafőzelék, Sertés aprósült			Tejfőlös zöldbableves,Rántott sertés szelet magvas bundában rizi bizivel Házi vitamin saláta			Lencse gulyás Grízes tészta baracklekvárral			Almaleves, Rakott burgonya vegyes vágottal			Tarhonyaleves ,Zöldborsó főzelék szezám magos húsgolyókkal		
		Energia: 589.04 Kcal / 2,462.19 KJ			Energia: 680.08 Kcal / 2,842.73 KJ			Energia: 872.04 Kcal / 3,645.13 KJ			Energia: 515.96 Kcal / 2,156.71 KJ			Energia: 809.02 Kcal / 3,381.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.07 g	33.73 g	9.06 g	34.56 g	18.87 g	4.24 g	33.74 g	27.93 g	6.40 g	18.01 g	21.80 g	9.21 g	38.25 g	34.58 g	8.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.88 g	12.17 g	3.53 g	100.98 g	5.08 g	4.34 g	126.41 g	12.46 g	1.53 g	65.37 g	9.99 g	11.85 g	100.37 g	10.12 g	3.60 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				
Uzsonna	Iskola (7-10 év)	Margarinos korpás kenyér uborkával, kópé felvágottal			Magyaros vajkrém, Korpás zsemle, paprika			Kenőmájással kent rozskenyér póréhagyma karikákkal			Margarinnal kent teljeskiőrlésű kenyér májusi csemegével			Ízes bukta, Alma		
		Energia: 236.89 Kcal / 990.20 KJ			Energia: 216.25 Kcal / 903.93 KJ			Energia: 229.37 Kcal / 958.77 KJ			Energia: 242.25 Kcal / 1,012.61 KJ			Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.99 g	10.58 g	3.07 g	5.60 g	8.15 g	3.81 g	9.05 g	6.55 g	6.54 g	7.65 g	10.65 g	3.04 g	2.41 g	9.37 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7,3				

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Allergén lista (kód-allergén)

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