


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás (11-14 év)	Tej, Magyarókrém 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 margarinnaal 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: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 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	7.48 g	6.49 g	2.71 g	15.32 g	17.40 g	12.34 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	45.68 g	20.67 g	0.75 g	40.58 g	9.99 g	1.50 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Iskolás (11-14 év)	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposztafőzelék, Sertés aprósült			Tejfölös zöldbableves,Rántott sertés szelet magvas bundában rizi bizivel Házi vitamín saláta			Lencse gulyás Grízes tészta baracklekvárral			Almaleves, Rakott burgonya vegyes vágottal			Tarhonyaleves ,Zöldborsó főzelék szezám magos húsgolyókkal		
		Energia: 601.74 Kcal / 2,515.27 KJ			Energia: 771.57 Kcal / 3,225.16 KJ			Energia: 923.40 Kcal / 3,859.81 KJ			Energia: 576.42 Kcal / 2,409.44 KJ			Energia: 763.79 Kcal / 3,192.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.16 g	34.33 g	9.31 g	37.68 g	23.94 g	6.05 g	36.61 g	30.77 g	7.20 g	20.59 g	25.25 g	10.73 g	39.39 g	27.26 g	8.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.36 g	12.20 g	3.64 g	109.21 g	5.08 g	4.63 g	130.79 g	12.46 g	1.65 g	75.14 g	11.99 g	13.35 g	104.38 g	10.12 g	3.17 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	Iskolás (11-14 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	