


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás (11-14 év)	Tej, Mogyorókrém kiflivel Mandarin			Almás fahéjas tea, Teljeskiórlésű kenyér margarinnal és toast felvágottal			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, Sült húskrémmel és jégcsapretekkel			Citromos tea, Sajt szeletes margarinnal kent rozskenyér		
		Energia: 547.45 Kcal / 2,288.34 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 761.30 Kcal / 3,182.23 KJ			Energia: 502.50 Kcal / 2,100.45 KJ			Energia: 658.66 Kcal / 2,753.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.67 g	13.91 g	2.44 g	20.32 g	18.33 g	4.86 g	24.21 g	17.01 g	7.58 g	12.82 g	14.86 g	6.71 g	22.77 g	26.83 g	19.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.75 g	14.40 g	1.15 g	76.50 g	19.99 g	1.81 g	126.96 g	41.48 g	1.64 g	78.84 g	26.23 g	1.27 g	80.64 g	19.99 g	2.40 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 Mézes mustáros csirkemell csíkok Párolt rizszel			Tejfölös zöldbableves,Rántott sertés szelet magvas bundában rizi bizivel Házi vitamín saláta			Lencse gulyás Grízes tészta baracklekvárral			Almaleves, Grillezett csirkecomb franciasalátával			Tarhonyaleves , Milánói makaróni reszelt sajttal		
		Energia: 724.02 Kcal / 3,026.40 KJ			Energia: 757.74 Kcal / 3,167.35 KJ			Energia: 1,265.17 Kcal / 5,288.41 KJ			Energia: 871.66 Kcal / 3,643.54 KJ			Energia: 950.88 Kcal / 3,974.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.32 g	24.78 g	5.12 g	39.49 g	30.34 g	8.04 g	48.10 g	35.49 g	8.12 g	35.46 g	53.35 g	9.49 g	43.17 g	42.61 g	11.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.45 g	4.08 g	4.57 g	92.60 g	8.11 g	6.13 g	194.58 g	18.69 g	2.44 g	69.79 g	24.98 g	5.59 g	97.23 g	5.00 g	4.70 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,11			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,15,(12)			1,3,7				
Uzsonna	Iskolás (11-14 év)	Margarinos korpás kenyér uborkával, kópé felvágottal			Magyaros vajkrém, Korpás zsemle, paprika			Kenőmájással kent rozskenyér poréahagyma karikákkal			Margarinnal kent teljeskiórlésű kenyér májusi csemegével			Ízes bukta, Alma		
		Energia: 829.92 Kcal / 3,469.07 KJ			Energia: 631.76 Kcal / 2,640.76 KJ			Energia: 724.56 Kcal / 3,028.66 KJ			Energia: 927.20 Kcal / 3,875.70 KJ			Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.71 g	36.86 g	11.14 g	24.13 g	31.13 g	9.75 g	23.65 g	33.67 g	9.06 g	34.49 g	44.22 g	12.66 g	15.05 g	11.15 g	4.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.75 g	14.40 g	1.15 g	76.50 g	19.99 g	1.81 g	126.96 g	41.48 g	1.64 g	78.84 g	26.23 g	1.27 g	80.64 g	19.99 g	2.40 g		
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	