


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00458)</b> <b>Kiskörös kollégium</b>	Tej, Mogyorókrém kiflivel Mandarin			Almás fahéjas tea, Teljeskiőrlésű 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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				
<b>Ebéd</b>	<b>(00458)</b> <b>Kiskörös kollégium</b>	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00458)</b> <b>Kiskörös kollégium</b>	Mentás tea,Margarinos korpás kenyér uborkával, kópé felvágottal			Meggyes tea, Sertéspörkölt galuskával, Almapaprika			Kajszi-baracklé,Kenőmája ssal kent rozskenyér póréhagyma karikákkal			Almás tea, Gombás pulykatokány, Párolt rizs			Citromos tea, Sajtos tejfölös lángos		
		Energia: 553.03 Kcal / 2,311.67 KJ			Energia: 560.06 Kcal / 2,341.05 KJ			Energia: 491.01 Kcal / 2,052.42 KJ			Energia: 767.44 Kcal / 3,207.90 KJ			Energia: 225.20 Kcal / 941.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.91 g	21.17 g	6.13 g	42.81 g	37.91 g	7.31 g	18.10 g	13.08 g	13.08 g	35.72 g	23.05 g	4.78 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				
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7,3				

Az étlanváltoztatás iogát 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	