




## Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	<b>TÍZÓRAI Felső (11-14 év)</b>	Epres csipkebogyó tea Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka			Tejeskávés(*7) Márványos kalács(*1,3,7)			Gyümölcsle 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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,31 g	15,99 g	1,04 g	52,59 g	18,78 g	0,69 g	34,40 g	2,80 g	2,34 g	46,28 g	9,60 g	0,83 g	48,77 g	19,99 g	0,68 g		
	<b>EBÉD Felső (11-14 év)</b>	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)			Csontleves cérnametéllel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgarral(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Zellerkrémleves(*1,7,9) Pírtott kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminaláta			Reszelttészta 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: 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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,18 g	9,09 g	1,99 g	69,42 g	0,04 g	6,75 g	88,81 g	5,02 g	5,55 g	114,73 g	0,01 g	3,08 g	114,18 g	2,01 g	3,78 g		
	<b>UZSONNA Felső (11-14 év)</b>	Kakaós csiga(*1,3,7) Alma			Sajt szelet(*7) Margarin(*7) Graham kenyér(*1) Paprika			Túró rudi krém(*1,5,7,8,12) Teljeskiörlesű kenyér(*1)			Főtt tojáskarikák(*3) Vaj(*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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,18 g	9,09 g	1,99 g	69,42 g	0,04 g	6,75 g	88,81 g	5,02 g	5,55 g	114,73 g	0,01 g	3,08 g	114,18 g	2,01 g	3,78 g		

\*Allergének jelölése

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....

**Élelmezésvezető**

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

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