


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
 Tízórai	Alsós (7-10 év)	Tej, Magyorkrémes kifli, Mandarin	Almás-fahéjas tea, Margarinos teljeskiőrlésű kenyér toast sonkával	Vanília tej, Fatörzs kifli	Barackos tea, Sült hús krémes zsemle jégcsapretekkel	Citromos tea, Margarinos rozskenyér sajt szelettel	Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrémes teljeskiőrlésű kenyér
		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	Energia: 267.84 Kcal / 1,119.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	6.68 g 7.69 g 4.16 g
		Szénhidrát Cukor Só	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	42.59 g 13.99 g 0.79 g		
1,5,6,7,8	1,(7)	1,3,7,(6),(8),(12)	1,7,10,(12)	1,7	1,7		
Ebéd	Alsós (7-10 év)	Vajgaluska leves, Sertés aprósült paradicsomos káposzta főzelékkel	Tejfölös zöldbableves, Rántott sertés szelet magvas bundában rizibizivel, Vitaminsaláta	Lencsegulyás kenyérral, Grízes tészta baracklekvárral	Almaleves, Rakott burgonya vegyesvágottal	Tarhonya leves, Szezámos húsgolyók finomfőzelékkel, kenyérral	Csirkebecsinált leves, Tejbegríz kakaó szóráttal
		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: 667.60 Kcal / 2,790.57 KJ	Energia: 595.21 Kcal / 2,487.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	27.36 g 33.53 g 9.14 g	27.45 g 10.96 g 4.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	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	73.36 g 4.13 g 3.22 g	101.95 g 46.46 g 2.38 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	1,7,9		
Uzsonna	Alsós (7-10 év)	Margarinos korpás kenyér kópé felvágottal, uborkával	Magyaros vajkrémes korpás zsemle paprikával	Kenőmájással kent rozskenyér pórégahagymakarikkával	Margarinos teljeskiőrlésű kenyér májusi csemegével	Lekváros táska, Alma	Margarinos zsemle olasz felvágottal, paprikával
		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	Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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	7.82 g 13.60 g 4.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.14 g 4.00 g 1.21 g	29.96 g 0.00 g 0.61 g	33.31 g 0.00 g 0.92 g	28.64 g 0.00 g 1.05 g	29.70 g 8.72 g 0.34 g	29.50 g 0.00 g 1.45 g		
1,(7)	1,7	1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(7)		

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,10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulf	15-mesterséges édesítőszer

Quadro Byte Zrt

Oldalak

1/ 1

2018.11.20. 9:18:25 | QB - Élelem