


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 <b>Tízórai</b>	<b>Felső (11-14 év)</b>	Tej, Mogyorókrémes kifli, Mandarin			Almás-fahéjas tea, Margarinos teljeskiőrlésű kenyér toast sonkával			Vaníliás 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: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ			Energia: 276.00 Kcal / 1,153.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	6.69 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	45.68 g	20.67 g	0.75 g	40.58 g	9.99 g	1.50 g	44.59 g	15.99 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				
<b>Ebéd</b>	<b>Felső (11-14 év)</b>	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, Szezámós húsgolyók finomfőzelékkel, kenyérral			Csirkebecsinált leves, Tejbegríz kakaó szóráttal		
		Energia: 601.74 Kcal / 2,515.27 KJ			Energia: 738.34 Kcal / 3,086.26 KJ			Energia: 923.40 Kcal / 3,859.81 KJ			Energia: 576.42 Kcal / 2,409.44 KJ			Energia: 685.78 Kcal / 2,866.56 KJ			Energia: 660.34 Kcal / 2,760.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.44 g	34.71 g	9.23 g	37.67 g	20.28 g	4.60 g	36.61 g	30.77 g	7.20 g	20.59 g	25.25 g	10.73 g	27.84 g	34.07 g	9.21 g	28.14 g	20.41 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.36 g	12.20 g	3.64 g	109.19 g	5.08 g	4.56 g	130.79 g	12.46 g	1.65 g	75.14 g	11.99 g	13.35 g	76.16 g	4.13 g	3.38 g	90.09 g	33.08 g	2.49 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				
<b>Uzsonna</b>	<b>Felső (11-14 év)</b>	Margarinos korpás kenyér kópé felvágottal, uborkával			Magyaros vajkrémes korpás zsemle paprikával			Kenőmájással kent rozskenyér póréhagymakarikákkal			Margarinos teljeskiőrlésű kenyér májusi csemegével			Lekváros táská, 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.Zsír	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	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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |

**Oldalak**

**1/1**

**Quadro Byte Zrt**

**2018.11.20. 9:18:25 | QB - Élelem**