


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			
 Reggeli	Kollégium (11-14 év)	Mentás tea, Körözöttes félbarna kenyér			Kakaó, Vajjal kent kalács			Epres tea, Margarinos teljeskiőrlésű kenyér soproni felvágottal			Barackos tea, Margarinos rozskenyér csirkemell sonkával, uborkával			Gyümölcs joghurt, Kifli			Csipkebogyo tea, Margarinos korpás kenyér sertés párizsival			
		Energia: 247.15 Kcal / 1,033.09 KJ			Energia: 447.34 Kcal / 1,869.88 KJ			Energia: 354.10 Kcal / 1,480.14 KJ			Energia: 308.91 Kcal / 1,291.24 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 300.51 Kcal / 1,256.13 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	
		8.15 g	2.20 g	0.86 g	14.18 g	16.64 g	7.80 g	8.45 g	13.92 g	4.23 g	9.88 g	8.69 g	6.60 g	9.35 g	6.07 g	3.13 g	6.44 g	11.02 g	3.28 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
48.30 g			15.99 g			59.69 g			48.23 g			47.33 g			45.25 g			43.44 g		
1,7			1,3,7			1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)					
Tízórai	Kollégium (11-14 év)	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			Csipkebogyo 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: 267.97 Kcal / 1,120.11 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	1.76 g	10.19 g	9.17 g	2.43 g	13.81 g	9.26 g	4.20 g	7.51 g	6.49 g	2.57 g	15.32 g	17.40 g	12.34 g	6.69 g	7.69 g	4.16 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
54.60 g			9.60 g			42.25 g			76.54 g			45.55 g			40.58 g			44.59 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7,10,(12)			1,7			1,7					
Ebéd	Kollégium (11-14 év)	Vajgaluska leves, Sertés aprósült paradicsomos káposzta főzelékkel			Tejfőlés zöldbaleves, Rántott sertés szelet magvas bundában rizibizivel, Vitaminsaláta			Lencsegulyás kenyérral, Grízes tészta baracklevárral			Almaleves, Rakott burgonya vegyesvágottal			Tarhonya leves, Szezámós húsgolyók finomfőzelékkel, kenyérral			Csirkebecsinált leves, Tejbepriz kakaó szóráttal			
		Energia: 601.74 Kcal / 2,515.27 KJ			Energia: 738.34 Kcal / 3,086.26 KJ			Energia: 894.50 Kcal / 3,739.01 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	36.56 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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
61.36 g			12.20 g			109.19 g			123.66 g			75.14 g			76.16 g			90.09 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	Kollégium (11-14 év)	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	3.74 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	4.19 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
28.14 g			4.00 g			29.96 g			33.31 g			28.64 g			29.70 g			29.50 g		
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)					
Vacsora	Kollégium (11-14 év)	Mentás tea, Stefánia vagdalt burgonyapürével, vegyesvágottal			Meggyes tea, Rakott karfiol			Kajszibaracklé, Borsos tokány párolt rizzsel			Almás tea, Vadas sertés szelet tésztával			Citromos tea, Sajt-tejfőlés lángos						
		Energia: 655.58 Kcal / 2,740.32 KJ			Energia: 521.72 Kcal / 2,180.79 KJ			Energia: 611.28 Kcal / 2,555.15 KJ			Energia: 792.89 Kcal / 3,314.28 KJ			Energia: 155.68 Kcal / 650.74 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		23.65 g	27.52 g	8.31 g	19.33 g	24.91 g	7.80 g	20.57 g	29.08 g	7.96 g	29.49 g	36.44 g	10.61 g	12.01 g	8.90 g	3.37 g				
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát								
76.77 g			15.99 g			55.69 g			65.93 g			94.49 g			62.67 g					
1,3,7,15,(10),(12)			1,7			1,3,7,9,10,(12)			1,7			1,7								

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

Jó étvágyat kívánunk!

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer

.....
Élelmezésvezető

Oldalak

1/1

Quadro Byte Zrt

2018.11.20. 9:19:04 | QB - Élelem