


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																	
 Reggeli	Középiskola Nagykorós 3x-i Tej, Mogyorókrém, Kifli, Mandarin Energia: 547.45 Kcal / 2,288.34 KJ			Almás-fahéjas tea, Kenyér teljeski., Margarin , Toast sonka Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Vaníliás tej, Fatörzs kifli Energia: 761.30 Kcal / 3,182.23 KJ			Barackos tea, sült hús krém, Zsemle, Jégcsapretek Energia: 502.50 Kcal / 2,100.45 KJ			Tea citromos, Sajt szelet, Margarin , Rozskenyér 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																		
Ebéd	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta Sertés aprósült Energia: 782.43 Kcal / 3,270.56 KJ			Tejfölös zöldbableves, Rántott s. szel. magvas, Rizi-bizi, vitaminaláta Energia: 932.70 Kcal / 3,898.69 KJ			Lencsegyulás, Grízes tészta, Lekvár Energia: 1,265.17 Kcal / 5,288.41 KJ			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott Energia: 772.75 Kcal / 3,230.10 KJ			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámós húsgolyók Energia: 1,079.81 Kcal / 4,513.61 KJ																	
																Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
																32.91 g	42.19 g	11.15 g	45.04 g	24.98 g	5.42 g	48.10 g	35.49 g	8.12 g	26.49 g	31.23 g	13.17 g	48.01 g	47.44 g	12.10 g
																Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
																85.83 g	14.22 g	4.97 g	142.95 g	8.11 g	5.99 g	194.58 g	18.69 g	2.44 g	104.20 g	19.98 g	16.91 g	130.64 g	10.15 g	4.81 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																		
Vacsora	Tea mentás, Stefánia vagdalt, Burgonyapüré, Vegyesvágott Energia: 829.92 Kcal / 3,469.07 KJ			Meggyes tea, Rakott karfiol rizzsel Energia: 631.76 Kcal / 2,640.76 KJ			Kajszibaracklé, Borsos tokány, Párolt rizs Energia: 724.56 Kcal / 3,028.66 KJ			Tea gyümölcsös, Vadas sertés szelet, Főtt tészta Energia: 927.20 Kcal / 3,875.70 KJ			Tea citromos, Lángos sajtos tejfölös 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
																29.71 g	36.86 g	11.14 g	24.13 g	31.13 g	9.75 g	23.65 g	33.67 g	9.06 g	34.49 g	44.22 g	12.66 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
																1,3,7,15,(10),(12)			1,7			1,3,7,9,10,(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,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |