


## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	<b>TÍZÓRAI Felső (11-14 év)</b>	Tej (*7) Magyaros vajkrém (*7) Félbarna kenyér (*1) Paprika			Mentás tea Toast sonka margarin (*7) Rozskenyér (*1)			Erdei gyümölcsös tea Vaniliás túrókrém (*7) Korpás kifli (*1)			Kakaó (*7) Fatörzs kifli (*1,3,7)			Citromos limonádé sülthús krém (*7,10) Félbarna kenyér (*1) paprika		
		Energia: 326,63 Kcal / 1 365,31 KJ			Energia: 314,61 Kcal / 1 315,07 KJ			Energia: 215,35 Kcal / 900,16 KJ			Energia: 407,88 Kcal / 1 704,94 KJ			Energia: 270,05 Kcal / 1 128,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,27 g	11,32 g	5,31 g	10,70 g	9,52 g	6,91 g	8,48 g	2,41 g	0,95 g	14,08 g	9,58 g	4,39 g	8,62 g	6,82 g	2,57 g
	Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
	Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
	Só			Só			Só			Só			Só			
	42,62 g			46,06 g			39,54 g			65,87 g			42,95 g			
	0,00 g			15,99 g			14,40 g			20,74 g			9,99 g			
	1,57 g			1,02 g			0,57 g			0,89 g			1,43 g			
	<b>EBÉD Felső (11-14 év)</b>	Gulyásleves (*1,3,9) Grízes tészta (*1,3) baracklekvár (*12) félbarna kenyér(*1)			Erőleves cérnametéllel (*1,3,9) Paradicsommártás (*1,9) Húsgombóc(*3) Főtt burgonya			Magyaros zellerleves (*1,9,3) Panírozott halrúd (*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta			Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Sült virsli (*6) Fehérbab főzelék (*1) félbarna kenyér (*1) Múzliszelet (*1,5,6,7,8,11,12)			Húsgaluska leves (*1,3,9) Tejbegríz (*1,7) Kakaó szórat		
		Energia: 696,88 Kcal / 2 912,96 KJ			Energia: 743,81 Kcal / 3 109,13 KJ			Energia: 640,66 Kcal / 2 677,96 KJ			Energia: 822,14 Kcal / 3 436,55 KJ			Energia: 498,23 Kcal / 2 082,60 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
25,15 g		15,03 g	2,33 g	25,64 g	33,30 g	7,75 g	32,38 g	19,62 g	2,88 g	38,32 g	30,41 g	6,80 g	18,74 g	9,26 g	3,90 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
114,24 g			84,19 g			83,02 g			99,98 g			84,30 g				
12,48 g			15,01 g			17,89 g			0,05 g			33,08 g				
0,83 g			2,44 g			3,45 g			7,77 g			2,50 g				
<b>UZSONNA Felső (11-14 év)</b>	Olasz felvágott Margarin (*7) Teljes kiőrlésű kenyér (*1)			Sajtszelet (*7) Margarin (*7) Félbarna kenyér (*1) Paprika			Zala felvágott Margarin (*7) Kenyér (*1) Paradicsom			Natúr sajtkrém (*7) Félbarna kenyér (*1) Uborka			Pizzás csiga (*1,3,7,9) Alma			
	Energia: 272,51 Kcal / 1 139,09 KJ			Energia: 295,14 Kcal / 1 233,69 KJ			Energia: 266,05 Kcal / 1 112,09 KJ			Energia: 234,37 Kcal / 979,67 KJ			Energia: 200,96 Kcal / 840,01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8,32 g	13,89 g	4,23 g	11,50 g	13,01 g	5,28 g	8,93 g	10,85 g	3,08 g	7,28 g	8,33 g	4,58 g	2,93 g	10,89 g	2,72 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
28,23 g			32,66 g			32,85 g			32,29 g			22,04 g				
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g				
1,52 g			1,70 g			1,70 g			1,45 g			0,93 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-szulfít</b>
<b>5</b>	<b>földimogyoró</b>	<b>13</b>	<b>csillagfűrt</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>