

Heti étlap 2018.09.17.- 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI Középiskola		Tej (*7) Magyaros vajkrém (*7) Félbarna kenyér, (*1) Salátalevél	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: 579,85 Kcal / 2 423,77 KJ	Energia: 580,26 Kcal / 2 425,49 KJ	Energia: 363,34 Kcal / 1 518,76 KJ	Energia: 722,38 Kcal / 3 019,55 KJ	Energia: 504,37 Kcal / 2 108,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,40 g 20,37 g 9,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,33 g 19,03 g 13,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,81 g 4,22 g 1,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,48 g 17,33 g 7,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,14 g 15,47 g 6,44 g
		Szénhidrát Cukor Só 77,20 g 0,00 g 2,94 g	Szénhidrát Cukor Só 80,12 g 19,99 g 2,05 g	Szénhidrát Cukor Só 64,95 g 15,00 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 116,29 g 31,49 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 75,12 g 9,99 g 2,63 g
EBÉD Középiskola		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)	Húsgaluska leves (*1,3,9) Sajtos tejfölös spagheti (*1,3,7)
		Energia: 1 057,60 Kcal / 4 420,77 KJ	Energia: 843,85 Kcal / 3 527,29 KJ	Energia: 800,46 Kcal / 3 345,92 KJ	Energia: 1 168,32 Kcal / 4 883,58 KJ	Energia: 677,91 Kcal / 2 833,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,26 g 19,32 g 2,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,12 g 38,11 g 8,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,03 g 24,58 g 3,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 54,81 g 46,73 g 11,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,90 g 28,89 g 11,73 g
		Szénhidrát Cukor Só 182,11 g 18,71 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 94,71 g 15,01 g 7,79 g	Szénhidrát Cukor Só 101,89 g 27,67 g 5,44 g	Szénhidrát Cukor Só 133,39 g 0,05 g 11,41 g	Szénhidrát Cukor Só 74,70 g 0,01 g 3,18 g
EBÉD Középiskola		Gulyásleves (*1,3,9) Aranygaluska (*1,3,7,8) Vanília öntettel (*7) Félbarna kenyér (*1)	Erőleves cérnametéllel (*1,3,9) Orly csirkemell (*1,3,7) Petrezselymes burgonya	Magyaros zellerleves (*1,3,9) Székelykáposzta (*1,12) Félbarna kenyér (*1)	Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Hagymás törtburgonya Fokhagymás sertéssült Házi vitaminaláta	Húsgaluska leves (*1,3,9) Rántott karfiol (*1,3) Párolt rizs Tartármártás (*3,7,10)
		Energia: 1 154,21 Kcal / 4 824,60 KJ	Energia: 1 107,80 Kcal / 4 630,60 KJ	Energia: 774,47 Kcal / 3 237,28 KJ	Energia: 1 037,36 Kcal / 4 336,16 KJ	Energia: 1 282,89 Kcal / 5 362,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,12 g 39,59 g 7,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 49,93 g 55,13 g 7,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,15 g 35,46 g 9,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,69 g 47,32 g 12,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,30 g 77,29 g 12,46 g
		Szénhidrát Cukor Só 155,93 g 27,10 g 2,30 g	Szénhidrát Cukor Só 100,87 g 0,02 g 8,39 g	Szénhidrát Cukor Só 79,67 g 0,05 g 5,28 g	Szénhidrát Cukor Só 110,73 g 8,27 g 8,50 g	Szénhidrát Cukor Só 119,87 g 1,01 g 6,58 g
	UZSONNA					



Középiszkola

Olasz felvágott Margarin (*7) Teljes kiőrlésű kenyér (*1)			Sajtszelet (*7) Margarin (*7) Félbarna kenyér (*1) Paprika			Zala felvágott Margarin (*7) Kenyer (*1) Paradicsom			Natúr sajtkrém (*7) Félbarna kenyér (*1) Uborka			Pizzás csiga (*1,3,7,9) Alma		
Energia: 545,03 Kcal / 2 278,23 KJ			Energia: 551,09 Kcal / 2 303,56 KJ			Energia: 527,73 Kcal / 2 205,91 KJ			Energia: 466,38 Kcal / 1 949,47 KJ			Energia: 349,74 Kcal / 1 461,91 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
16,63 g	27,78 g	8,47 g	20,14 g	23,30 g	8,88 g	17,66 g	21,66 g	6,15 g	14,36 g	16,64 g	9,16 g	5,26 g	21,18 g	5,44 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,46 g	0,00 g	3,04 g	64,55 g	0,00 g	3,20 g	64,90 g	0,00 g	3,41 g	64,24 g	0,00 g	2,88 g	33,58 g	0,00 g	1,84 g

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

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

Kód	Allergén	Kód	Allergén
1	glutén	9	zeller
2	rák	10	mustár
3	tojás	11	szezám
4	hal	12	kéndioxid-szulfít
5	földimogyoró	13	csillagfürt
6	szója	14	puhatestűek
7	tejtermék, laktóz	15	mesterséges édesítőszer
8	diófélék	16	édesgyökér