

**Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola 7-10</b>	Kifli, Tej, Mogyorókrém, Mandarin			Almás-fahéjas tea, Kenyér teljeskiőrlésű, Margarin, Toast sonka			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, sült hús krém, Zsemle, Jégcsapretek			Tea citromos, Sajt szelet, Margarin, Rozskenyér			Csipkebogyó tea, Kenyér teljeskiőrlésű, Zöldfűszeres sajtkrém		
		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: 264.04 Kcal / 1.103.69 KJ			Energia: 364.59 Kcal / 1.523.99 KJ			Energia: 267.84 Kcal / 1.119.57 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	7.47 g	6.49 g	2.71 g	14.01 g	16.07 g	11.50 g	6.68 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	43.68 g	18.67 g	0.75 g	40.49 g	9.99 g	1.40 g	42.59 g	13.99 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>Iskola 7-10</b>	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Sertés aprósült, Kenyér, félbarna			Tejfölös zöldbaleves, Rántott sertésszelet magas bundában, Rizibizi, vitaminaláta			Lencsegyulás, Kenyér, félbarna, Grízes tészta, Baracklevár			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámós húsgolyók, Kenyér, félbarna			Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta		
		Energia: 589.04 Kcal / 2.462.19 KJ			Energia: 680.08 Kcal / 2.842.73 KJ			Energia: 843.14 Kcal / 3.524.33 KJ			Energia: 515.96 Kcal / 2.156.71 KJ			Energia: 848.31 Kcal / 3.545.94 KJ			Energia: 492.35 Kcal / 2.058.02 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
		25.07 g	33.73 g	9.06 g	34.56 g	18.87 g	4.24 g	33.69 g	27.93 g	6.40 g	18.01 g	21.80 g	9.21 g	38.32 g	39.20 g	9.82 g	26.01 g	9.06 g	1.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.88 g	12.17 g	3.53 g	100.98 g	5.08 g	4.34 g	119.28 g	6.23 g	1.53 g	65.37 g	9.99 g	11.85 g	99.70 g	10.12 g	3.64 g	81.88 g	4.01 g	2.55 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			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola 7-10</b>	Vajgaluska leves, Sólet, Kenyér, félbarna			Tejfölös zöldbaleves, Sertés pörkölt, Galuska, Almapaprika savanyúság			Lencsegyulás, Kenyér, félbarna, Mákos Guba, Vanília sodó			Almaleves, Gombás pulykatokány, Párolt rizs			Tarhonya leves, Burgonyafőzelék, Kenyér, félbarna, Csirkecomb filé pörkölt			Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta		
		Energia: 568.07 Kcal / 2.374.53 KJ			Energia: 431.54 Kcal / 1.803.84 KJ			Energia: 919.45 Kcal / 3.843.30 KJ			Energia: 661.33 Kcal / 2.764.36 KJ			Energia: 640.27 Kcal / 2.676.33 KJ			Energia: 492.35 Kcal / 2.058.02 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
		31.77 g	22.48 g	5.42 g	34.58 g	32.53 g	6.31 g	41.87 g	33.09 g	9.98 g	30.49 g	18.62 g	4.55 g	30.69 g	22.59 g	4.27 g	26.01 g	9.06 g	1.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.31 g	0.02 g	5.81 g	75.61 g	0.61 g	5.86 g	127.17 g	19.98 g	2.78 g	101.71 g	9.99 g	3.71 g	88.98 g	0.00 g	2.48 g	81.88 g	4.01 g	2.55 g		
1,3,9,(7)			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,7,10,(6),(8),(12)			1,7			1,3,7			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola 7-10</b>	Margarin, Korpás kenyér, Uborka, Kópé felvágott			Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika			Kenőmájas, Rozskenyér, Póréhagymakarika			Margarin, Kenyér teljeskiőrlésű, Májusi csemege			Lekváros táskas, Alma			Olasz felvágott, Margarin, Zsemle, Paprika		
		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    3-tojás    5-földimogyoró    7-tejtermék,laktóz    9-zeller    11-szezám    13-csillagfűrt    15-mesterséges édesítőszer  
 2-rák    4-hal    6-szója    8-diófélék    10-mustá    12-kéndioxid-szulfid    14-puhatestűek    16-édesgyökér