

Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Reggeli	Felnőtt	Tej, Mogyorókrém, Kifli, 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: 571.71 Kcal / 2,389.75 KJ			Energia: 555.36 Kcal / 2,321.40 KJ			Energia: 761.30 Kcal / 3,182.23 KJ			Energia: 514.01 Kcal / 2,148.56 KJ			Energia: 623.39 Kcal / 2,605.77 KJ			Energia: 469.01 Kcal / 1,960.46 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
		20.37 g	14.66 g	2.84 g	20.32 g	18.33 g	4.86 g	24.21 g	17.01 g	7.58 g	13.52 g	15.82 g	7.05 g	20.15 g	24.17 g	17.92 g	12.81 g	11.90 g	6.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.40 g	14.40 g	1.22 g	76.50 g	19.99 g	1.81 g	126.96 g	41.48 g	1.64 g	78.85 g	26.23 g	1.28 g	80.47 g	19.99 g	2.20 g	77.00 g	19.99 g	1.48 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7,10,(12)			1,7			1,7				
Ebéd	Felnőtt	Vajgaluska leves, Sólet, Kenyér, félbarna			Tejfölös zöldbableves, Sertés pörkölt, Galuska, Almapirika savanyúság			Mákos Guba, Vanília sodó, Lencsegulyás, Kenyér, félbarna			Almaleves, Gombás pulykatokány, Párolt rizs			Csirkecomb filé pörkölt, Tarhonya leves, Burgonyafőzelék, Kenyér, félbarna			Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta		
		Energia: 762.36 Kcal / 3,186.66 KJ			Energia: 559.18 Kcal / 2,337.37 KJ			Energia: 1,241.50 Kcal / 5,189.47 KJ			Energia: 856.54 Kcal / 3,580.34 KJ			Energia: 908.12 Kcal / 3,795.94 KJ			Energia: 618.71 Kcal / 2,586.21 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
		41.18 g	27.82 g	6.53 g	45.20 g	42.59 g	8.15 g	56.52 g	42.88 g	12.79 g	37.93 g	24.88 g	5.82 g	41.61 g	32.04 g	6.10 g	32.14 g	11.75 g	2.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.13 g	0.02 g	7.55 g	106.30 g	1.01 g	8.42 g	173.23 g	23.98 g	4.09 g	135.45 g	19.98 g	4.38 g	128.39 g	0.00 g	3.74 g	103.60 g	5.01 g	3.32 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				
Uzsonna	Felnőtt	Margarin, Korpás kenyér, Uborka, Kópé felvágott			Magyaros vajkrém, Korpás kenyér, Paprika			Kenőmájás, Rozskenyér, Póréhagymakarika			Margarin, Kenyér teljeskiőrlésű, Májusi csemege			Lekváros táská, Alma			Olasz felvágott, Margarin, Zsemle, Paprika		
		Energia: 471.43 Kcal / 1,970.58 KJ			Energia: 413.09 Kcal / 1,726.72 KJ			Energia: 455.04 Kcal / 1,902.07 KJ			Energia: 484.54 Kcal / 2,025.21 KJ			Energia: 379.84 Kcal / 1,587.73 KJ			Energia: 542.05 Kcal / 2,265.77 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
		13.78 g	21.14 g	6.13 g	9.41 g	16.24 g	7.37 g	17.88 g	13.05 g	13.08 g	15.29 g	21.31 g	6.09 g	4.22 g	18.14 g	4.68 g	15.40 g	27.14 g	8.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.94 g	7.99 g	2.41 g	56.98 g	0.00 g	1.61 g	65.97 g	0.00 g	1.85 g	57.29 g	0.00 g	2.10 g	48.90 g	17.44 g	0.66 g	58.40 g	0.00 g	2.90 g		
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				
Vacsora	Felnőtt	Stefánia vagdalt, Burgonyapüré, Vegyesvágott			Rakott karfiol rizzsel, Kenyér, félbarna			Borsos tokány, Párolt rizs			Vadas sertés szelet, Főtt tészta			Lángos sajtos tejfölös			Zala felvágott, Margarin, Kenyér, Félbarna, Uborka		
		Energia: 748.32 Kcal / 3,127.98 KJ			Energia: 705.35 Kcal / 2,948.36 KJ			Energia: 721.14 Kcal / 3,014.37 KJ			Energia: 891.64 Kcal / 3,727.06 KJ			Energia: 143.61 Kcal / 600.29 KJ			Energia: 523.67 Kcal / 2,188.94 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
		29.58 g	36.83 g	11.14 g	29.88 g	31.70 g	9.75 g	25.24 g	36.31 g	9.95 g	37.16 g	48.01 g	14.03 g	14.92 g	11.12 g	4.22 g	17.66 g	21.62 g	6.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.99 g	0.00 g	5.19 g	76.00 g	0.00 g	4.41 g	72.47 g	0.00 g	4.18 g	87.66 g	8.99 g	1.70 g	65.84 g	0.40 g	2.29 g	63.98 g	0.00 g	3.41 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!

Élelmezésvezető

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 3-tojás 5-földimogyoró 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezámm 13-csillagfűrt 15-mesterséges édesítőszer
 2-rák 4-hal 6-szója 8-diófélék 10-mustá 12-kéndioxid-szulfid 14-puhatestűek 16-édesgyökér