

Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	Iskola 11-14	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: 360.34 Kcal / 1,506.22 KJ			Energia: 293.99 Kcal / 1,228.88 KJ			Energia: 446.80 Kcal / 1,867.62 KJ			Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ			Energia: 276.00 Kcal / 1,153.68 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	7.48 g	6.49 g	2.71 g	15.32 g	17.40 g	12.34 g	6.69 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	45.68 g	20.67 g	0.75 g	40.58 g	9.99 g	1.50 g	44.59 g	15.99 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				
Ebéd	Iskola 11-14	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Sertés aprósült, Kenyér, félbarna			Tejfölös zöldbabeleves, Rántott sertésszelet magvas bundában, Rizibizi, vitaminaláta			Lencsegulyás, Kenyér, félbarna, Grízés tészta, Baracklekvár			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámós húsgolyók, Kenyér, félbarna			Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta		
		Energia: 601.74 Kcal / 2,515.27 KJ			Energia: 738.34 Kcal / 3,086.26 KJ			Energia: 894.50 Kcal / 3,739.01 KJ			Energia: 576.42 Kcal / 2,409.44 KJ			Energia: 866.43 Kcal / 3,621.68 KJ			Energia: 611.28 Kcal / 2,555.15 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
		25.44 g	34.71 g	9.23 g	37.67 g	20.28 g	4.60 g	36.56 g	30.77 g	7.20 g	20.59 g	25.25 g	10.73 g	38.79 g	39.74 g	9.89 g	26.70 g	18.51 g	2.89 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
61.36 g	12.20 g	3.64 g	109.19 g	5.08 g	4.56 g	123.66 g	6.23 g	1.65 g	75.14 g	11.99 g	13.35 g	102.49 g	10.12 g	3.71 g	83.41 g	4.01 g	2.56 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				
Uzsonna	Iskola 11-14	Margarin , Korpás kenyér, Uborka, Kópé felvágott			Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika			Kenőmájás, Rozskenyér, Póréhagymakarika			Margarin , Kenyér teljeskiőrlésű, Májusi csemege			Lekváros táska, 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 fenn tartjuk! 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

Quadro Byte Zrt

Oldalak
1/1

2018.12.03. 13:36:26 | QB - Élelem