

Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola 15-18</b>	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Sertés aprósült, Kenyér, félbarna			Tejfölös zöldbableves, Rántott sertészelet magvas bundában, Rizibizi, vitaminaláta			Lencsegulyás, Kenyér, félbarna, Grízes tészta, Baracklekvár			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámós húsgolyók, Kenyér, félbarna			Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta		
		Energia: 782.43 Kcal / 3,270.56 KJ			Energia: 932.70 Kcal / 3,898.69 KJ			Energia: 1,265.17 Kcal / 5,288.41 KJ			Energia: 772.75 Kcal / 3,230.10 KJ			Energia: 1,079.81 Kcal / 4,513.61 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
		32.91 g	42.19 g	11.15 g	45.04 g	24.98 g	5.42 g	48.10 g	35.49 g	8.12 g	26.49 g	31.23 g	13.17 g	48.01 g	47.44 g	12.10 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
		85.83 g	14.22 g	4.97 g	142.95 g	8.11 g	5.99 g	194.58 g	18.69 g	2.44 g	104.20 g	19.98 g	16.91 g	130.64 g	10.15 g	4.81 g	103.60 g	5.01 g	3.32 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		
		Vajgaluska leves, Sólet, Kenyér, félbarna			Tejfölös zöldbableves, Sertés pörkölt, Galuska, Almapaprika savanyúság			Lencsegulyás, Kenyér, félbarna, Mákos Guba, Vanília sodó			Almaleves, Gombás pulykatokány, Párolt rizs			Tarhonya leves, Burgonyafőzelék, Kenyér, félbarna, Csirkecomb filé pörkölt			Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta		
		Energia: 762.36 Kcal / 3,186.66 KJ			Energia: 559.18 Kcal / 2,337.37 KJ			Energia: 1,190.25 Kcal / 4,975.25 KJ			Energia: 856.54 Kcal / 3,580.34 KJ			Energia: 901.15 Kcal / 3,766.81 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	53.66 g	40.04 g	11.98 g	37.93 g	24.88 g	5.82 g	41.52 g	31.31 g	5.83 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	168.85 g	23.98 g	3.97 g	135.45 g	19.98 g	4.38 g	128.39 g	0.00 g	3.70 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				

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