

Heti Étlap 2018.12.10-12.15																			
50.hét	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			
	Iskolás 11-14év																		
		Tej, Mogyorókrém, Kifli			Almás-fahéjas tea, Toast sonka , Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, Sült hús krém, Jégcsapretek, Zsemle			Citromos tea, Sajt szelet, Margarin , Rozskenyér, Uborka			Epres tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 313.45 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 293.99 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 446.80 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 272.20 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 385.76 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 292.32 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.86 g	9.48 g	1.76 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	2.58 g	15.62 g	17.43 g	12.34 g	6.72 g	7.70 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.80 g			42.25 g			76.54 g			45.68 g			41.09 g			48.59 g		
	1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7,10,(12)			1,7			1,7			
	Iskolás 11-14év	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta , Sertés aprósülttel, Félbarna kenyér			Tejfölös zöldbableves, Rántott szelet magvas bundában, Párolt rizzsel,Ecetes fejessaláta			Lencse gulyás, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor szóráttal, Félbarna kenyér			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágottal			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámos húsgolyókkal, Félbarna kenyér			Csirkebecsinált leves, Tejbedara , Kakaó szóráttal, Félbarna kenyér		
		Energia: 524.15 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 679.58 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 728.23 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 576.42 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 866.43 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 737.93 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.50 g	34.41 g	9.23 g	33.73 g	22.78 g	4.88 g	22.03 g	18.28 g	4.88 g	20.59 g	25.25 g	10.73 g	38.79 g	39.74 g	9.89 g	31.08 g	20.71 g	5.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.67 g			93.19 g			121.36 g			75.14 g			102.49 g			105.78 g		
	Iskolás 11-14év	Kópé felvágott, Margarin,Félbarna kenyér			Magyaros vajkrém, Zsemle,Paprika			Kenőmájás,Korpás zsemle, Pórégagymakarika			Májusi csemege, Margarin , Félbarna kenyér			Ízes táska, Alma			Olasz felvágott, Margarin , Zsemle, Paprika		
		Energia: 259.48 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 216.25 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 211.51 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 255.42 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 216.01 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír	Energia: 272.98 Kcal / Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.63 g	10.79 g	3.07 g	5.60 g	8.15 g	3.68 g	7.69 g	5.82 g	2.02 g	7.97 g	10.52 g	3.00 g	2.41 g	9.37 g	2.34 g	7.82 g	13.60 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.65 g			29.96 g			31.87 g			31.89 g			29.70 g			29.50 g		
		1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3)			1,(7)		

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

Allergén lista (kód-allergén)

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