


Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
  <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Karamellás tej Kíflivel Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Uborkával Müzi szelet			Narancsos limonádé Margarinos Zsemle Sajt szelettel Paradicsommal Helyben sült rácsos túros táska			Tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklevárral Sajtos perec			Citromos tea Sült húskrémes Korpás kenyér Uborkával Túró Rudi			Csipkebogyós tea Körözöttes Félbarna kenyér Paprikával Helyben sült csokoládés rúd		
		Energia: 1,036.28 Kcal / 4,331.65 KJ			Energia: 1,119.51 Kcal / 4,679.55 KJ			Energia: 553.01 Kcal / 2,311.58 KJ			Energia: 372.43 Kcal / 1,556.76 KJ			Energia: 1,207.50 Kcal / 5,047.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37.61 g	24.37 g	10.78 g	38.29 g	52.36 g	20.25 g	20.41 g	8.95 g	4.20 g	7.44 g	21.38 g	10.26 g	41.03 g	57.50 g	22.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
165.79 g	32.38 g	3.06 g	123.16 g	10.13 g	3.97 g	97.40 g	18.69 g	0.45 g	37.26 g	37.38 g	0.37 g	129.93 g	24.98 g	3.28 g		
1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,7,(12)			7,10,(1),(12)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Paradicsomleves Betűtészta Carbonara spagetti			Májgaluskaleves Spenót Főtt burgonyával Főtt tojással			Meggyes almaleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Párolt zöldséggel			Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szóráttal Alma			Kerti zöldségleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral		
		Energia: 918.48 Kcal / 3,839.25 KJ			Energia: 532.63 Kcal / 2,226.39 KJ			Energia: 784.97 Kcal / 3,281.17 KJ			Energia: 360.94 Kcal / 1,508.73 KJ			Energia: 691.97 Kcal / 2,892.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40.35 g	20.65 g	6.09 g	28.52 g	23.93 g	5.03 g	36.54 g	23.98 g	3.97 g	12.62 g	9.98 g	3.66 g	32.06 g	30.93 g	5.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
142.39 g	39.96 g	6.82 g	51.28 g	0.05 g	2.11 g	102.86 g	16.22 g	4.13 g	65.23 g	11.54 g	3.31 g	70.25 g	13.99 g	2.74 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(10)			1,3,7,(6),(9),(12)			1				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Gyümölcsös tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Gyümölcsös tea Zöldséges csirkeragu Párolt rizszel Alma			Gyümölcsös tea Rakott burgonya Csemege uborkával			Gyümölcsös tea Sonkás kenyérlángos			Gyümölcsös tea Kenőmájásos Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagymával		
		Energia: 588.18 Kcal / 2,458.59 KJ			Energia: 707.63 Kcal / 2,957.89 KJ			Energia: 849.42 Kcal / 3,550.58 KJ			Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.39 g	21.21 g	7.75 g	30.27 g	15.85 g	1.85 g	27.44 g	38.48 g	13.04 g	20.40 g	13.68 g	4.89 g	17.04 g	12.36 g	4.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.08 g	19.99 g	0.01 g	105.57 g	19.99 g	3.14 g	96.09 g	19.99 g	12.25 g	94.77 g	20.69 g	1.92 g	84.41 g	19.99 g	0.63 g		
1			1			1,3,7,15,(12)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető