


Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középisikolás (15-18)	Karamellás tej Kifivel Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Uborkával Múzi szélet			Narancsos limonádé Margarinos Zsemle Sajt szelettel Paradicsommal Helyben sült rácsos túsós 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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)				
Tízórai	Középisikolás (15-18)	Gyümölcsjoghurt Kifivel			Mogyorókrémes Kifli			Füstölt sajtkrémes Félbarna kenyér			Margarinos Zsemle Szendvics sonkával			Margarinos Félbarna kenyér Tavaszi felvágottal		
		Energia: 384,67 Kcal / 1.607,92 KJ			Energia: 432,78 Kcal / 1.809,02 KJ			Energia: 461,49 Kcal / 1.929,03 KJ			Energia: 359,81 Kcal / 1.504,01 KJ			Energia: 802,10 Kcal / 3.352,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,11 g	6,35 g	3,33 g	10,12 g	12,96 g	0,47 g	14,63 g	16,29 g	9,37 g	18,28 g	5,26 g	2,27 g	31,80 g	18,10 g	6,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,05 g	12,99 g	1,31 g	68,40 g	19,20 g	0,82 g	63,55 g	0,00 g	0,51 g	59,80 g	0,00 g	1,16 g	127,42 g	0,00 g	1,60 g		
1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,(7)			1,(7)				
Ebéd	Középisikolás (15-18)	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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				
Uzsonna	Középisikolás (15-18)	Margarinos Graham kenyér Olasz felvágottal			Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal Jégcsapretekkel			Margarinos Rozskenyér Paprikás szalámmal Paprikával			Helyben sült sajttal szórt pogácsa			Korpás kifli Kockasajttal Alma		
		Energia: 488,52 Kcal / 2.042,01 KJ			Energia: 429,52 Kcal / 1.795,39 KJ			Energia: 448,22 Kcal / 1.873,56 KJ			Energia: 365,04 Kcal / 1.525,87 KJ			Energia: 454,86 Kcal / 1.901,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,60 g	17,52 g	6,38 g	15,92 g	14,82 g	5,70 g	16,40 g	15,41 g	14,06 g	4,92 g	26,20 g	7,16 g	19,64 g	14,64 g	7,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,92 g	0,00 g	3,86 g	58,17 g	6,24 g	2,42 g	60,84 g	0,00 g	2,32 g	26,96 g	0,00 g	1,58 g	60,06 g	0,00 g	2,54 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,3,7			1,7				
Vacsora	Középisikolás (15-18)	Gyümölcsös tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Gyümölcsös tea Zöldséges csirkeragu Párolt rizszel Alma			Gyümölcsös tea Rakott burgonya Csemege uborkával			Gyümölcsös tea Sonkás kenyérlángos			Gyümölcsös tea Kenőmájasos 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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!

Élelmiszevezető