


Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Reggeli	Középiskolás (15-18)	Karamellás tej Kíflivel Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Uborkával Müzliszelet			Narancsos limonádé Margarinos Zsemle Sajt szelettel Paradicsommal Helyben sült rácsos túrós táska			Tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklevél Sajtos percc			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)				
Vacsora	Középiskolás (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 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.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-csillagfűrt | 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