

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.														
15 eatrend		hétfő	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Középiskolás (15-18)	ÜNNEPNAP	Poharas tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel Kukoricás pogácsa			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsi Paprikával Poharas puding Kiflivel			Kakaó Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Fokhagymás felvágottal Salátalevéllel			Erdei gyümölcsös limonádé Hot-dog Ketchuppal Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Uborkával		
			Energia: 905.21 Kcal / 3,783.78 KJ			Energia: 859.38 Kcal / 3,592.21 KJ			Energia: 698.47 Kcal / 2,919.60 KJ			Energia: 713.12 Kcal / 2,980.84 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			23.60 g	34.40 g	10.59 g	25.57 g	14.35 g	6.07 g	24.85 g	18.10 g	6.94 g	44.66 g	32.76 g	12.82 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	124.62 g	24.30 g	4.38 g	155.85 g	39.47 g	3.24 g	108.61 g	0.00 g	2.62 g	128.58 g	18.59 g	2.49 g		
	1,3,7			1,7			1,(7)			1,7				
Tízórai	Középiskolás (15-18)		Kockasajt Kiflivel			Margarinos Zsemle Csemege szalámmal			Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér			Helyben sült kajsziarackos háromszög		
		Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ			Energia: 406.63 Kcal / 1,699.71 KJ			Energia: 462.33 Kcal / 1,932.54 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		15.88 g	13.06 g	7.64 g	13.32 g	13.86 g	4.48 g	14.00 g	16.61 g	9.52 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	46.60 g	0.00 g	2.22 g	57.06 g	0.00 g	1.74 g	63.67 g	0.00 g	0.47 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g		
	1,7			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	Középiskolás (15-18)		Daragaluska leves Csikós tokány Párolt rizzsel			Magyaros csipetkeleves Újhagymás törtburgonya Fasírttal Házi káposztasalátával			Tárkonyos zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Babgulyás Félbarna kenyérral Palacsinta Csokoládé öntettel Alma		
		Energia: 920.36 Kcal / 3,847.10 KJ			Energia: 976.79 Kcal / 4,082.98 KJ			Energia: 920.96 Kcal / 3,849.61 KJ			Energia: 653.69 Kcal / 2,732.42 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		30.66 g	45.44 g	12.88 g	29.98 g	44.02 g	2.01 g	41.01 g	41.72 g	14.82 g	26.98 g	18.46 g	4.22 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	96.24 g	0.03 g	5.55 g	112.71 g	6.01 g	6.21 g	94.53 g	5.08 g	3.86 g	94.22 g	15.00 g	2.37 g		
	1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,9,15				
Uzsonna	Középiskolás (15-18)		Margarinos Korpás zsemle Tavaszi felvágottal Jégcsapretekkel			Helyben sült rácsos túrós párna			Margarinos Rozskenyér Zala felvágottal Uborkával			Zöldfűszeres kockasajt Korpás kifli		
		Energia: 386.84 Kcal / 1,616.99 KJ			Energia: 307.78 Kcal / 1,286.52 KJ			Energia: 429.73 Kcal / 1,796.27 KJ			Energia: 326.82 Kcal / 1,366.11 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		13.98 g	10.59 g	4.27 g	7.56 g	17.28 g	5.26 g	17.98 g	12.58 g	13.47 g	17.02 g	5.84 g	2.48 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	59.00 g	6.24 g	1.90 g	30.16 g	8.00 g	0.62 g	61.02 g	4.40 g	2.33 g	50.96 g	0.00 g	1.50 g		
	1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7				
Vacsora	Középiskolás (15-18)		Gyümölcsös tea Sajtos-sonkás kukoricás pizzaszelet Alma			Sült debreceni Mustárral Félbarna kenyérral Paprikával			Gyümölcsös tea Fokhagymás sertésragu Párolt rizzsel			Gyümölcsös tea Zsíros kenyér Póréhagymával		
		Energia: 825.76 Kcal / 3,451.68 KJ			Energia: 825.97 Kcal / 3,452.55 KJ			Energia: 847.88 Kcal / 3,544.14 KJ			Energia: 579.72 Kcal / 2,423.23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		29.53 g	28.81 g	7.59 g	32.96 g	35.66 g	11.74 g	25.76 g	41.17 g	11.00 g	12.35 g	21.23 g	7.75 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	110.56 g	20.19 g	2.26 g	92.22 g	19.99 g	6.34 g	92.47 g	19.99 g	4.13 g	84.02 g	19.99 g	0.00 g		
	1,3,7			1,10,(12)			1,7			1,7				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető