


Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																														
 eatrend 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 Salátalevéellel		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																							
		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																					
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)			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 rizszel			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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																	
		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			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,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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető