


Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középkis (15-18)	Szívószás kakaó Fatörzs kifli			Szívószás almalé Natúr vajkrém Rozskenyér Tavaszi felvágottal Salátalevéellel			Poharas tej Gabonagyógyóval			Poharas tej Margarinos Rozskenyér Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Szívószás narancslé Margarinos Félbarna kenyér Sertés párizsival Paradicsommal		
		Energia: 1.268.98 Kcal / 5.304.34 KJ			Energia: 1.192.99 Kcal / 4.986.70 KJ			Energia: 976.60 Kcal / 4.082.19 KJ			Energia: 1.430.28 Kcal / 5.978.57 KJ			Energia: 915.42 Kcal / 3.826.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.51 g	28.76 g	12.32 g	35.42 g	48.06 g	37.94 g	50.20 g	19.35 g	10.28 g	85.70 g	36.83 g	33.82 g	34.17 g	25.12 g	9.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
214.55 g	62.98 g	2.81 g	153.42 g	4.32 g	4.30 g	149.25 g	0.00 g	3.94 g	188.43 g	12.48 g	5.64 g	137.13 g	7.92 g	2.08 g		
1,3,7			1,7			7,(1),(3),(5)			1,7			1,(7)				
Tízórai	Középkis (15-18)	Helyben sült rácsos túrós párna			Margarinos Korpás zsemle Szendvics sonkával			Zsíros kenyér Lilahagymával			Mogyorókrém Félbarna kenyér			Vajas pogácsa		
		Energia: 616.00 Kcal / 2.574.88 KJ			Energia: 359.81 Kcal / 1.504.01 KJ			Energia: 506.59 Kcal / 2.117.55 KJ			Energia: 524.58 Kcal / 2.192.74 KJ			Energia: 365.00 Kcal / 1.525.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.94 g	36.92 g	11.40 g	18.28 g	5.26 g	2.27 g	12.26 g	21.18 g	7.75 g	14.36 g	13.60 g	0.63 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.74 g	0.00 g	2.92 g	59.80 g	0.00 g	2.06 g	66.08 g	0.00 g	0.01 g	85.56 g	19.20 g	0.00 g	26.96 g	0.00 g	1.58 g		
1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)			1			1,5,6,7,8			1,7,(6),(12)				
Ebéd	Középkis (15-18)	Magyaros csipetkeleves Csikós tokány Párolt rizsrel Görögdinnye			Kerti zöldségleves Burgonyafőzelék Panírozott dinnyával Félbarna kenyérral			Babgulyás Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal Nektarinnal			Májgaluskaleves Spenótos rakott tészta			Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Házi káposztasalátával		
		Energia: 1.105.21 Kcal / 4.619.78 KJ			Energia: 638.55 Kcal / 2.669.14 KJ			Energia: 1.056.20 Kcal / 4.414.92 KJ			Energia: 778.45 Kcal / 3.253.92 KJ			Energia: 938.50 Kcal / 3.922.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.69 g	59.23 g	15.56 g	16.04 g	23.14 g	3.69 g	37.71 g	17.32 g	5.03 g	42.98 g	29.36 g	8.22 g	64.97 g	31.65 g	7.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.26 g	0.02 g	9.17 g	89.96 g	0.14 g	1.56 g	186.74 g	71.44 g	3.09 g	86.19 g	0.05 g	4.78 g	97.55 g	15.52 g	8.71 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(10)				
Uzsonna	Középkis (15-18)	Margarinos Korpás kenyér Csemege szalámival Paprikával			Helyben sült sajtkrém rúd			Margarinos Korpás kenyér Csirkemellsonkával Uborkával			Helyben sült vaníliás táska Alma			Kenőmájas Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 397.43 Kcal / 1.661.26 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1.371.04 KJ			Energia: 341.63 Kcal / 1.428.01 KJ			Energia: 782.84 Kcal / 3.272.27 KJ			Energia: 402.76 Kcal / 1.683.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.16 g	13.97 g	5.02 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	15.08 g	5.88 g	2.47 g	24.02 g	53.52 g	20.14 g	13.56 g	11.64 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.68 g	0.00 g	2.32 g	66.56 g	0.00 g	3.38 g	57.08 g	4.40 g	2.38 g	49.82 g	0.00 g	2.78 g	60.45 g	0.00 g	1.85 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7),(10)				
Vacsora	Középkis (15-18)	Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Bécsi felvágottal Uborkával			Gyümölcsös tea Csokoládés gombóc Porcukor szóráttal			Gyümölcsös tea Sonkás pizzaszelet			Gyümölcsös tea Sertéspaprikás Főtt tésztaival			Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Pulykamell sonkával Paprikával		
		Energia: 565.17 Kcal / 2.362.41 KJ			Energia: 1.168.18 Kcal / 4.882.99 KJ			Energia: 621.58 Kcal / 2.598.20 KJ			Energia: 835.27 Kcal / 3.491.43 KJ			Energia: 439.48 Kcal / 1.837.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.77 g	17.59 g	7.04 g	26.35 g	54.36 g	16.45 g	25.47 g	20.23 g	6.08 g	30.76 g	45.34 g	11.88 g	16.69 g	5.94 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.56 g	24.39 g	1.81 g	142.01 g	52.95 g	11.29 g	83.87 g	0.20 g	2.19 g	75.00 g	0.00 g	0.47 g	79.58 g	19.99 g	1.09 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,7,(3)			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-puhatestűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető