

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	(02401) Középiskola 5x-GY	Margarin , Félbarna kenyér, Tejeskávé, Molnárika, Toast felvágott			Erdei gyümölcsstea, Körözött, Kaliforniai Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Diákcsemege , Margarin , Zsemle			Narancsos tea , Füstölt sajtos vajkrém, Korpás kifli, Uborka, Tepertős pogácsa, Múzli szelet			Barackos tea, Mogyorókrém, Korpás kifli, Uborka, Kockasajt , Zsemle			Citromos tea, Tojásrántotta kolbászos, Félbarna kenyér, Paprika, Paradicsom		
		Energia: 633.69 Kcal / 2,648.82 KJ			Energia: 491.16 Kcal / 2,053.05 KJ			Energia: 880.61 Kcal / 3,680.95 KJ			Energia: 713.76 Kcal / 2,983.52 KJ			Energia: 715.25 Kcal / 2,989.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.03 g	16.18 g	6.87 g	19.05 g	13.51 g	5.09 g	19.30 g	40.61 g	1.24 g	21.53 g	26.09 g	7.84 g	30.27 g	27.28 g	0.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.63 g	20.38 g	2.72 g	73.02 g	12.00 g	2.20 g	108.29 g	22.99 g	1.16 g	97.26 g	34.39 g	2.48 g	86.22 g	19.99 g	2.41 g		
1,3,7			1,7			1,7,(3),(5),(6),(8),(11),(12)			1,5,6,7,8			1,3				
Ebéd	(02401) Középiskola 5x-GY	Gombaleves, Olaszos Rakott tészta			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt burgonya 1/2 adag, Főtt tojás			Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús, Káposztasaláta			Tarhonya leves, Paradicsommártás, Húsgombóc , Főtt burgonya 1/2 adag, Túró Rudi			Magyaros burgonyaleves, Temesvári s.ragu, Főtt tészta		
		Energia: 865.93 Kcal / 3,619.59 KJ			Energia: 529.82 Kcal / 2,214.65 KJ			Energia: 862.25 Kcal / 3,604.21 KJ			Energia: 971.99 Kcal / 4,062.92 KJ			Energia: 825.89 Kcal / 3,452.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.60 g	37.09 g	0.00 g	27.19 g	23.51 g	4.87 g	33.68 g	20.65 g	11.03 g	34.33 g	48.09 g	11.84 g	33.83 g	34.44 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.18 g	0.00 g	0.00 g	52.85 g	0.05 g	2.13 g	137.84 g	31.96 g	1.85 g	98.24 g	14.99 g	3.08 g	93.88 g	0.02 g	4.39 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
Vacsora	(02401) Középiskola 5x-GY	Barackos tea, Margarin , Zala felvágott , Zsemle, Uborka, Kifli, Magyaros vajkrém			Epres tea, Hamburger			Citromos tea, Dubarry sertés szelet, Párolt rizs			Gyümölcsös tea, Lasagne					
		Energia: 600.21 Kcal / 2,508.88 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ			Energia: 854.37 Kcal / 3,571.27 KJ			Energia: 822.26 Kcal / 3,437.05 KJ			Energia: 554.81 Kcal / 2,319.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.45 g	27.08 g	12.09 g	21.70 g	14.98 g	5.63 g	35.47 g	31.12 g	7.11 g	33.35 g	31.13 g	5.02 g	19.20 g	24.00 g	11.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.24 g	19.99 g	1.86 g	87.06 g	31.39 g	3.71 g	106.96 g	19.99 g	3.90 g	101.12 g	19.99 g	3.16 g	64.84 g	0.00 g	3.86 g		
1,7			1,3,7,10,11,(6),(8),(9),(12)			1,7			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-esillagfűrt 16-édesgyökér
 2-rák 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szezám 14-puhatestűek

Jó étvágyat kívánunk!

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfur 15-mesterséges édesítőszer

Élelmezésvezető