


Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
 <b>Reggeli</b>	Tej Soproni felvágottas Margarinos Graham kenyér			Gyümölcsstea Kolbászkrémes Félbarna kenyér			Citromos tea Szerencse felvágottas Margarinos Graham kenyér Paprikával			Tej Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal			Gyümölcsstea Margarinos Bíros			Gyümölcsstea Sült kolbász Félbarna kenyérral Mustárral			Gyümölcsstea Kolbászos tojásrántotta Félbarna kenyérral		
	Energia: 634.11 Kcal / 2,650.58 KJ			Energia: 536.94 Kcal / 2,244.41 KJ			Energia: 571.16 Kcal / 2,387.45 KJ			Energia: 613.53 Kcal / 2,564.56 KJ			Energia: 390.21 Kcal / 1,631.08 KJ			Energia: 1,016.35 Kcal / 4,248.34 KJ			Energia: 698.65 Kcal / 2,920.36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27.80 g	22.02 g	8.82 g	13.93 g	16.06 g	6.95 g	17.54 g	12.61 g	4.57 g	25.89 g	21.59 g	20.29 g	7.35 g	10.47 g	4.44 g	40.84 g	54.48 g	24.17 g	29.39 g	27.08 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
80.82 g	0.00 g	4.26 g	83.42 g	19.99 g	2.63 g	96.47 g	19.99 g	3.10 g	78.19 g	0.00 g	2.32 g	66.48 g	31.07 g	0.76 g	89.72 g	19.99 g	7.45 g	83.42 g	19.99 g	2.40 g	
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,7			1,10,(12)			1,3			
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsjoghurt			Nektarin			Körte			Gyümölcsjoghurt			Alma			Kefir			Szőlő		
	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 82.92 Kcal / 346.61 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ			Energia: 80.63 Kcal / 337.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.59 g	5.79 g	3.13 g	1.41 g	0.69 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	6.80 g	0.20 g	0.11 g	0.60 g	0.30 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22.45 g	12.99 g	0.49 g	17.67 g	0.00 g	0.00 g	18.00 g	0.00 g	0.00 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	9.20 g	0.00 g	0.60 g	18.10 g	0.00 g	0.01 g	
7,(1)									7,(1)						7						
<b>Ebéd</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminálátával			Paradicsomleves Betűtésztaival Borsos tokány Orsó tésztaival			Zellerkrémleves Pírtott kenyérkockával Rántott halszelet Burgonyapürével Uborkasalátával			Tojásleves Vadas sertésragu Szarvacskas tésztaival			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab (bulgur)			Gulyásleves Félbarna kenyérral Palacsinta Baracklevéllel			Vegyes gyümölcskrémleves Sült csirkecomb Krokettel Majonéz kukoricasalátával		
	Energia: 1,186.07 Kcal / 4,957.77 KJ			Energia: 1,247.16 Kcal / 5,213.13 KJ			Energia: 1,677.81 Kcal / 7,013.25 KJ			Energia: 961.29 Kcal / 4,018.19 KJ			Energia: 893.19 Kcal / 3,733.53 KJ			Energia: 834.07 Kcal / 3,486.41 KJ			Energia: 2,216.82 Kcal / 9,266.31 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	42.77 g	28.27 g	5.28 g	41.53 g	34.79 g	9.96 g	42.35 g	103.31 g	9.79 g	41.02 g	43.17 g	10.42 g	38.45 g	38.06 g	8.37 g	33.58 g	27.16 g	5.82 g	76.35 g	123.35 g	12.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
188.42 g	8.04 g	7.14 g	190.41 g	39.96 g	7.03 g	140.34 g	6.01 g	8.02 g	101.02 g	1.01 g	4.49 g	100.22 g	0.05 g	5.60 g	112.57 g	18.69 g	2.90 g	201.73 g	10.22 g	8.67 g	
1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,(12)			1,3,7,10,(12)			
<b>Uzsonna</b>	Sajtkrémes rúd			Nápolyi			Müzliszelet			Csokoládékrémes rúd			Keksz			Gyümölcsjoghurt			Meggyes piskóta		
	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 250.07 Kcal / 1,045.29 KJ			Energia: 88.17 Kcal / 368.55 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 339.58 Kcal / 1,419.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	15.98 g	4.62 g	7.22 g	3.28 g	14.17 g	0.00 g	2.25 g	1.75 g	1.10 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	4.08 g	5.50 g	0.61 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	10.64 g	5.71 g	1.49 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
66.56 g	0.00 g	3.38 g	27.06 g	0.00 g	0.00 g	15.75 g	3.00 g	0.03 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	39.40 g	4.56 g	0.19 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	60.72 g	21.49 g	0.46 g	
1,7			1,(3),(5),(7),(8)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(3),(5),(7),(8)			7,(1)			1,3			
<b>Vacsora</b>	Gyümölcsstea Lángos			Gyümölcsstea Körözöttes Félbarna kenyér Uborkával			Gyümölcsstea Zsíros kenyér Paprikával			Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsis Margarinos Rozskenyér Paprikával			Gyümölcsstea Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Gyümölcsstea Császárszalonna Félbarna kenyérral Jégcsapretekkel			Gyümölcsstea Sajtkrémes Félbarna kenyér Kaliforniai paprikával		
	Energia: 499.81 Kcal / 2,089.21 KJ			Energia: 454.82 Kcal / 1,901.15 KJ			Energia: 670.39 Kcal / 2,802.23 KJ			Energia: 518.23 Kcal / 2,166.20 KJ			Energia: 957.58 Kcal / 4,002.68 KJ			Energia: 676.13 Kcal / 2,826.22 KJ			Energia: 555.61 Kcal / 2,322.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.91 g	7.91 g	2.07 g	17.52 g	4.51 g	1.76 g	12.40 g	31.26 g	11.09 g	17.49 g	13.59 g	13.59 g	30.49 g	38.99 g	2.31 g	15.93 g	30.47 g	11.07 g	14.49 g	16.75 g	9.16 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93.94 g	20.39 g	2.01 g	85.39 g	19.99 g	2.93 g	83.96 g	19.99 g	2.40 g	81.16 g	19.99 g	2.43 g	119.17 g	19.99 g	1.63 g	83.81 g	26.23 g	3.82 g	85.97 g	19.99 g	2.87 g	
1,7			1,7			1			1,(6),(7)			1,3,7			1			1,7			

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

**Allergén lista (kód-allergén)**

- 1-glutén
- 2-rák
- 3-tojás
- 7-tejtermék,laktóz
- 8-diófélék
- 9-zeller

- 10-mustár
- 11-szezám
- 12-kéndioxid-szulfit

- 13-csillagfürt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges édesítőszer

- 16-édesgyökér

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető