

Heti étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Reggeli	Vaníliás tej Margarinos Kifli		Limonádé Zöldfűszeres sajtkrém Rozskenyérrel			Erdei gyümölcsös tea Füstölt brokkolikrém Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyérrel			Kakaó Kifli Kockasajttal			Limonádé Kolbászos tojásrántotta Félbarna kenyérrel			Csipkebogyó tea Sült szalonna Félbarna kenyérrel				
	Energia: 373.24 Kcal / 1,560.14 KJ		Energia: 504.34 Kcal / 2,108.14 KJ			Energia: 437.56 Kcal / 1,829.00 KJ			Energia: 542.42 Kcal / 2,267.32 KJ			Energia: 470.41 Kcal / 1,966.31 KJ			Energia: 661.17 Kcal / 2,763.69 KJ			Energia: 1,088.27 Kcal / 4,548.97 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	
	13.97 g	8.79 g	4.44 g	14.37 g	17.62 g	17.74 g	10.74 g	13.54 g	0.00 g	13.25 g	18.19 g	16.77 g	22.60 g	17.61 g	10.27 g	29.31 g	27.11 g	0.00 g	20.89 g	74.23 g	13.83 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
59.52 g	19.98 g	1.34 g	71.05 g	9.99 g	1.85 g	67.52 g	12.00 g	1.40 g	80.68 g	19.99 g	1.41 g	54.84 g	14.99 g	2.62 g	73.79 g	9.99 g	2.40 g	82.76 g	19.99 g	4.15 g		
1,7		1,7			1,7			1,7			1,7			1,3			1					
Tízórai	Kefír		Alma			Körte			Gyümölcsjoghurt			Banán			Natúr joghurt			Alma				
	Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 102.27 Kcal / 427.49 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	
	6.80 g	0.20 g	0.11 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	7.88 g	2.63 g	1.58 g	0.60 g	0.60 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		
9.20 g	0.00 g	0.60 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.00 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	36.30 g	0.00 g	0.00 g	10.56 g	0.00 g	0.26 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g		
7		7			7			7,(1)			7			7								
Ebéd	Gombaleves Olaszos Rakott tészta		Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérrel			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos hüsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérrel			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával			Vajgaluska leves Tököfzelék Köményes sertéssülttel Félbarna kenyérrel			Lebbencsleves Rántott sertésszelét Burgonyapürével Káposztasalátával				
	Energia: 1,082.61 Kcal / 4,525.31 KJ		Energia: 545.33 Kcal / 2,279.48 KJ			Energia: 1,012.86 Kcal / 4,233.75 KJ			Energia: 1,063.85 Kcal / 4,446.89 KJ			Energia: 886.63 Kcal / 3,706.11 KJ			Energia: 726.44 Kcal / 3,036.52 KJ			Energia: 1,530.13 Kcal / 6,395.94 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	
	49.10 g	42.48 g	1.11 g	30.31 g	15.86 g	4.55 g	39.48 g	21.22 g	11.88 g	36.37 g	46.22 g	10.32 g	41.20 g	28.58 g	0.36 g	34.46 g	30.18 g	7.21 g	46.23 g	83.52 g	11.91 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
125.45 g	0.05 g	3.25 g	69.78 g	8.04 g	3.99 g	168.20 g	31.96 g	3.26 g	123.83 g	14.99 g	4.26 g	114.78 g	0.01 g	3.76 g	78.18 g	7.63 g	3.87 g	145.36 g	6.01 g	11.38 g		
1,7,9,(3)		1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9					
Uzsonna	Gyümölcslé		Nápolyi			Lekváros buktá			Tejszelet			Keksz			Nápolyi			Almás lepény				
	Energia: 27.20 Kcal / 113.70 KJ		Energia: 250.07 Kcal / 1,045.29 KJ			Energia: 819.18 Kcal / 3,424.17 KJ			Energia: 87.94 Kcal / 367.59 KJ			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ			Energia: 250.07 Kcal / 1,045.29 KJ			Energia: 542.40 Kcal / 2,267.23 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	
	0.24 g	0.00 g	0.00 g	3.28 g	14.17 g	0.00 g	9.06 g	43.86 g	5.84 g	2.05 g	5.35 g	2.23 g	4.08 g	5.50 g	0.61 g	3.28 g	14.17 g	0.00 g	11.43 g	11.62 g	3.03 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
6.00 g	5.76 g	0.00 g	27.06 g	0.00 g	0.00 g	95.98 g	21.81 g	0.81 g	7.80 g	5.93 g	0.09 g	39.40 g	4.56 g	0.19 g	27.06 g	0.00 g	0.00 g	96.65 g	25.32 g	0.41 g		
1,(3),(5),(7),(8)		1,(3),(5),(7),(8)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,(3),(5),(7),(8)			1,(3),(5),(7),(8)			1,3,(7)					
Vacsora	Gyümölcs tea Töltött háromszög		Epres tea Párizsis Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsommal			Csipkebogyó tea Füstölt főtt tarjás Margarinos Félbarna kenyér Paprikával			Mézes tea Toast sonkás Sajtkrém Félbarna kenyér Jégcsapretekkel			Mézes tea Fasírt Franciasalátával			Málnás tea Disznósajt Félbarna kenyérrel Lilahagymával			Barackos tea Olasz felvágottas Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal				
	Energia: 607.98 Kcal / 2,541.36 KJ		Energia: 494.26 Kcal / 2,066.01 KJ			Energia: 810.74 Kcal / 3,388.89 KJ			Energia: 607.86 Kcal / 2,540.85 KJ			Energia: 960.37 Kcal / 4,014.35 KJ			Energia: 722.78 Kcal / 3,021.22 KJ			Energia: 634.31 Kcal / 2,651.42 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	
	21.90 g	15.33 g	5.02 g	16.40 g	12.85 g	4.66 g	29.57 g	39.28 g	1.80 g	23.59 g	19.51 g	10.14 g	30.67 g	59.61 g	6.08 g	26.87 g	29.57 g	8.13 g	14.89 g	29.15 g	12.33 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
94.91 g	20.69 g	1.88 g	77.94 g	19.99 g	2.20 g	84.06 g	19.99 g	2.52 g	83.83 g	25.28 g	3.34 g	73.10 g	24.04 g	1.68 g	86.28 g	19.99 g	5.91 g	77.24 g	19.99 g	3.10 g		
1,7		1,(7)			1,(7)			1,7			1,3,7,10,15,(12)			1			1,7					

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	7-tejterm	10-mustár	13-csillagfűrt
2-rák	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	9-zeller	12-kéndioxid-szu	15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető