

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>Reggeli</b>	Tej Margarinos Kalács			Barackos tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljeskiörlésű kenyér			Almás fahéjas tea Zala felvágottas Margarinos Rozskenyér Paradicsommal			Tej Soproni felvágottas Margarinos Félbarna kenyér			Cspikebogyó tea Reszelt sajt Margarinos Zsemle			Citromos tea Szalonnás tojásrántotta Félbarna kenyérral			Cspikebogyó tea Tejberizs Kakaó szóráttal		
	Energia: 663.97 Kcal / 2,775.39 KJ			Energia: 560.04 Kcal / 2,340.97 KJ			Energia: 604.74 Kcal / 2,527.81 KJ			Energia: 624.47 Kcal / 2,610.28 KJ			Energia: 553.15 Kcal / 2,312.17 KJ			Energia: 771.42 Kcal / 3,224.54 KJ			Energia: 712.87 Kcal / 2,979.80 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
	24.35 g	21.12 g	9.44 g	13.87 g	16.97 g	6.27 g	18.24 g	12.67 g	13.19 g	27.44 g	22.02 g	8.82 g	19.64 g	15.73 g	8.21 g	24.62 g	32.88 g	8.86 g	16.71 g	5.73 g	3.05 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93.73 g	8.39 g	1.77 g	87.17 g	19.99 g	1.48 g	103.93 g	19.99 g	2.33 g	78.78 g	0.00 g	4.60 g	82.89 g	19.99 g	1.96 g	93.23 g	19.99 g	5.15 g	147.68 g	72.44 g	0.89 g	
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7			1,3,(6)			7			
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsjoghurt			Alma			Mandarin			Sült tök			Banán			Körte			Kefír		
	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ			Energia: 45.77 Kcal / 191.32 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 66.11 Kcal / 276.34 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	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.70 g	0.30 g	0.00 g	0.57 g	2.31 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	6.80 g	0.20 g	0.11 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	10.50 g	0.00 g	0.02 g	9.80 g	0.00 g	0.00 g	5.61 g	0.00 g	0.00 g	36.30 g	0.00 g	0.00 g	18.00 g	0.00 g	0.00 g	9.20 g	0.00 g	0.60 g	
7,(1)									7									7			
<b>Ebéd</b>	Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Csontleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Magyaros csipetkeleves Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel			Zellerkrémleves Levesgyönggyel Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával			Sárgaborsóleves Csabai karaj Párolt rizszel Párolt zöldséggel			Kukoricagaluska leves Sertés pörkölt Tarhonyával		
	Energia: 1,243.78 Kcal / 5,199.00 KJ			Energia: 850.10 Kcal / 3,553.42 KJ			Energia: 641.50 Kcal / 2,681.47 KJ			Energia: 915.87 Kcal / 3,826.34 KJ			Energia: 1,123.88 Kcal / 4,697.82 KJ			Energia: 923.72 Kcal / 3,861.15 KJ			Energia: 960.83 Kcal / 4,016.27 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
	49.05 g	23.88 g	10.34 g	38.55 g	29.43 g	5.77 g	35.88 g	20.98 g	11.18 g	34.83 g	33.38 g	13.59 g	68.90 g	39.40 g	8.32 g	49.73 g	27.30 g	7.61 g	43.67 g	36.91 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	
206.35 g	47.95 g	7.02 g	106.28 g	0.04 g	5.77 g	76.43 g	0.02 g	8.41 g	118.27 g	0.02 g	7.22 g	121.88 g	8.50 g	8.55 g	103.44 g	0.13 g	7.82 g	112.69 g	0.01 g	6.12 g	
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,9,(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,9,(10)			1,3,9			
<b>Uzsonna</b>	Nápolyi			Mogyorókrém Kifli			Vaníliakrém taska			Müzliszelet			Natúr joghurt			Keks			Péksütemény		
	Energia: 250.07 Kcal / 1,045.29 KJ			Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 88.17 Kcal / 368.55 KJ			Energia: 102.27 Kcal / 427.49 KJ			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 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
	3.28 g	14.17 g	0.00 g	10.12 g	12.96 g	0.60 g	23.42 g	52.92 g	9.74 g	2.25 g	1.75 g	1.10 g	7.88 g	2.63 g	1.58 g	4.08 g	5.50 g	0.61 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.06 g	0.00 g	0.00 g	68.40 g	14.40 g	1.64 g	39.32 g	36.32 g	1.34 g	15.75 g	3.00 g	0.03 g	10.56 g	0.00 g	0.26 g	39.40 g	4.56 g	0.19 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	
1,(3),(5),(7),(8)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(12)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			7			1,(3),(5),(7),(8)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			
<b>Vacsora</b>	Gyümölcsös tea Sajtos-tejfölös lángos			Gyümölcsös tea Sült szalonna Félbarna kenyérral Paradicsommal			Gyümölcsös tea Toast sonkás Margarinos Zsemle Jégcsapretekkel			Gyümölcsös tea Paprikás szalámis Margarinos Zsemle Paradicsommal			Gyümölcsös tea Reszelt máj Tört burgonyával			Gyümölcsös tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Gyümölcsös tea Felvágottas Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal		
	Energia: 787.79 Kcal / 3,292.96 KJ			Energia: 1,137.95 Kcal / 4,756.63 KJ			Energia: 498.62 Kcal / 2,084.23 KJ			Energia: 496.98 Kcal / 2,077.38 KJ			Energia: 557.25 Kcal / 2,329.31 KJ			Energia: 678.38 Kcal / 2,835.63 KJ			Energia: 676.77 Kcal / 2,828.90 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
	17.93 g	26.89 g	9.94 g	21.42 g	74.33 g	13.85 g	19.14 g	7.63 g	3.04 g	13.85 g	13.97 g	2.08 g	28.58 g	10.99 g	2.25 g	12.40 g	31.18 g	11.09 g	15.28 g	29.22 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	
117.51 g	20.69 g	2.40 g	94.35 g	19.99 g	4.16 g	88.20 g	26.23 g	1.61 g	78.66 g	19.99 g	1.15 g	83.86 g	19.99 g	3.89 g	86.08 g	19.99 g	2.41 g	87.24 g	19.99 g	3.10 g	
1,7,(6)			1			1,(7)			1,(7)			15,(12)			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-csillagfűrt  
14-puhatestűek  
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**