

Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Iskola Gluténmentes</b>	Tej, Margarin, Kenyér			Gyümölcstea, Füstölt sajt, Margarin, Kenyér			Kakaó, Gabonapehely trió			Gyümölcstea, Petrezselymes túró, Kenyér			Gyümölcs joghurt, Kenyér		
	Energia: 354.76 Kcal / 1,482.90 KJ			Energia: 463.59 Kcal / 1,937.81 KJ			Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 KJ			Energia: 373.19 Kcal / 1,559.93 KJ			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.74 g	19.10 g	6.04 g	9.14 g	16.35 g	7.18 g	11.77 g	5.37 g	2.73 g	8.34 g	5.84 g	2.65 g	6.79 g	7.14 g	3.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.83 g	3.95 g	1.18 g	67.24 g	48.91 g	1.35 g	56.24 g	25.19 g	0.40 g	69.21 g	48.91 g	1.08 g	42.95 g	16.94 g	1.14 g
	7,(10),(13)			7,(10),(13)			7			7,(10),(13)			7,(10),(13)		
<b>Iskola Gluténmentes</b>	Palócleves, Darás metélt, Barack öntet, Alma			Karalábéleves, Kolbászos lecsó, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Kenyér			Májgaluska leves, Pásztortarhonya, Káposzta saláta			Gyümölcslé 100 %-os, Hentes tokány, Párolt rizs		
	Energia: 878.43 Kcal / 3,671.84 KJ			Energia: 617.40 Kcal / 2,580.73 KJ			Energia: 828.23 Kcal / 3,462.00 KJ			Energia: 769.49 Kcal / 3,216.47 KJ			Energia: 675.54 Kcal / 2,823.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.25 g	23.39 g	5.20 g	17.20 g	23.27 g	5.56 g	27.30 g	31.22 g	7.49 g	35.25 g	31.35 g	8.20 g	24.55 g	19.11 g	5.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	138.80 g	19.72 g	1.73 g	83.85 g	0.03 g	2.18 g	105.54 g	29.03 g	2.19 g	84.63 g	6.99 g	2.40 g	99.32 g	32.50 g	1.90 g
	7						3,7,(10),(13)			3,9			10		
<b>Iskola Gluténmentes</b>	Kenőmájas, Kenyér, Zöldpaprika			Magyaros vajkrém, Kenyér, Kígyóuborka			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér, Paradicsom			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér			Gesztenye desszert, Alma		
	Energia: 206.90 Kcal / 864.84 KJ			Energia: 223.81 Kcal / 935.53 KJ			Energia: 276.89 Kcal / 1,157.40 KJ			Energia: 233.84 Kcal / 977.45 KJ			Energia: 268.46 Kcal / 1,122.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.33 g	9.75 g	4.00 g	2.91 g	13.38 g	6.00 g	5.63 g	17.65 g	5.55 g	4.79 g	13.81 g	4.16 g	9.97 g	12.41 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.49 g	3.95 g	1.48 g	22.06 g	4.52 g	0.99 g	21.83 g	3.95 g	2.01 g	20.60 g	3.95 g	1.43 g	27.46 g	7.00 g	0.01 g
	(10),(13)			7,(10),(13)			(10),(13)			(10),(13)					

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.