

Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Margarin, Zsemle			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Zsemle			Kakaós rizsital, Gabonapehely trió			Gyümölcsstea, Petrezselymes margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle			Vaníliás rizsdesszert, Teljes kiőrlésű zsemle		
	Energia: 361.37 Kcal / 1,510.53 KJ			Energia: 483.27 Kcal / 2,020.07 KJ			Energia: 312.80 Kcal / 1,307.50 KJ			Energia: 528.01 Kcal / 2,207.08 KJ			Energia: 277.52 Kcal / 1,160.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.26 g	16.38 g	4.27 g	4.58 g	13.79 g	7.83 g	2.54 g	2.29 g	0.60 g	5.73 g	21.55 g	5.87 g	5.80 g	7.10 g	0.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.86 g	8.12 g	0.80 g	83.53 g	45.09 g	1.39 g	70.20 g	31.00 g	0.25 g	76.00 g	45.64 g	1.01 g	46.60 g	9.48 g	0.80 g
1			1						1			1,(6)			
Iskola Tejmentes	Palócleves, Darás metélt, Barack öntet, Alma			Karatábéleves, Kolbászos lecsó, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Teljes kiőrlésű zsemle			Májgaluska leves, Pásztortarhonya, Káposzta saláta			Gyümölcslé 100 %-os, Hentes tokány, Párolt rizs		
	Energia: 883.95 Kcal / 3,694.91 KJ			Energia: 624.69 Kcal / 2,611.20 KJ			Energia: 791.02 Kcal / 3,306.46 KJ			Energia: 777.89 Kcal / 3,251.58 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
	33.31 g	21.18 g	3.84 g	17.93 g	23.09 g	5.56 g	26.16 g	30.46 g	7.31 g	40.33 g	32.13 g	8.35 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
	137.88 g	19.72 g	2.11 g	85.38 g	0.03 g	2.23 g	100.52 g	25.12 g	2.00 g	80.43 g	7.07 g	2.83 g	99.32 g	32.50 g	1.90 g
1,3			1,3			1,3			1,3,9			10			
Iskola Tejmentes	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Magyaros margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka			Soproni felvágott, Margarin, Zsemle, Paradicsom			Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle			Gesztenye desszert, Alma		
	Energia: 245.78 Kcal / 1,027.36 KJ			Energia: 340.81 Kcal / 1,424.59 KJ			Energia: 321.27 Kcal / 1,342.91 KJ			Energia: 278.22 Kcal / 1,162.96 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
	10.43 g	8.90 g	3.97 g	5.72 g	21.56 g	5.88 g	8.93 g	16.77 g	5.58 g	8.09 g	12.93 g	4.19 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
	29.99 g	0.68 g	1.53 g	29.87 g	0.68 g	1.01 g	32.33 g	0.13 g	1.96 g	31.10 g	0.13 g	1.38 g	27.46 g	7.00 g	0.01 g
1			1			1			1						

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.