

Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Gluténmentes	Tej, Margarin, Kenyér			Gyümölcsstea, Lilahagymás túrókrém, Kenyér			Tej, Méz, Margarin, Kenyér			Gyümölcsstea, Trappista sajt, Margarin, Kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcs joghurt, Kenyér		
	Energia: 291.21 Kcal / 1,217.26 KJ			Energia: 346.50 Kcal / 1,448.37 KJ			Energia: 356.64 Kcal / 1,490.76 KJ			Energia: 475.23 Kcal / 1,986.46 KJ			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.72 g	12.10 g	4.14 g	6.34 g	4.13 g	1.71 g	9.80 g	12.10 g	4.14 g	9.95 g	16.89 g	7.46 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
	33.79 g	3.95 g	0.78 g	68.39 g	48.91 g	0.87 g	49.99 g	20.15 g	0.88 g	68.11 g	48.91 g	0.78 g	42.95 g	16.94 g	0.74 g
7,(10),(13)			7,(10),(13)			7,(10),(13)			7,(10),(13)			7,(10),(13)			
Iskola Gluténmentes	Palócleves, Darás metélt, Barack öntet, Porcukor, Alma			Lencseleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka			Halgaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta			Zöldségleves, Székelykáposzta, Kenyér			Gyümölcslé 100 %-os, Lecsős csirkemáj, Párolt rizs, Banán		
	Energia: 918.58 Kcal / 3,839.66 KJ			Energia: 753.18 Kcal / 3,148.29 KJ			Energia: 672.81 Kcal / 2,812.35 KJ			Energia: 503.34 Kcal / 2,103.96 KJ			Energia: 801.74 Kcal / 3,351.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	25.25 g	23.39 g	5.20 g	38.32 g	19.03 g	4.64 g	43.28 g	22.11 g	3.86 g	24.65 g	18.48 g	4.90 g	28.04 g	12.94 g	3.55 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	148.79 g	29.71 g	1.73 g	106.11 g	0.08 g	1.55 g	73.02 g	6.99 g	1.18 g	57.03 g	4.03 g	1.66 g	140.50 g	32.53 g	1.43 g
7			7,10,(12)			3,4,9,(10)			7,9,(10),(12),(13)						
Iskola Gluténmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Kenyér, Kígyóuborka			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér			Vajkrém, Kenyér, Paradicsom			Zala felvágott, Margarin, Kenyér			Margarin, Kenyér, Alma		
	Energia: 272.95 Kcal / 1,140.93 KJ			Energia: 233.84 Kcal / 977.45 KJ			Energia: 175.57 Kcal / 733.88 KJ			Energia: 243.40 Kcal / 1,017.41 KJ			Energia: 204.67 Kcal / 855.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	4.16 g	14.88 g	2.79 g	4.79 g	13.81 g	4.16 g	2.46 g	7.41 g	4.11 g	5.90 g	14.32 g	4.28 g	1.62 g	8.75 g	2.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.39 g	3.95 g	0.77 g	20.60 g	3.95 g	0.73 g	23.08 g	4.82 g	0.91 g	20.72 g	3.95 g	0.70 g	27.54 g	10.95 g	0.76 g
(10),(13)			(10),(13)			7,(10),(13)			(10),(13)			(10),(13)			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés 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.