

Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Iskola Tejmentes	Rizsital, Margarin, Zsemle			Gyümölcstea, Sárgarépás margarinkrém, Zsemle			Kakaós rizsital, Méz, Margarin, Zsemle			Gyümölcstea, Növényi sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Gyümölcstea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle		
	Energia: 297.82 Kcal / 1,244.89 KJ			Energia: 489.65 Kcal / 2,046.74 KJ			Energia: 479.69 Kcal / 2,005.10 KJ			Energia: 483.65 Kcal / 2,021.66 KJ			Energia: 435.68 Kcal / 1,821.14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.24 g	9.38 g	2.37 g	4.85 g	16.28 g	4.51 g	5.85 g	9.22 g	2.63 g	5.74 g	13.91 g	7.77 g	12.04 g	7.94 g	2.23 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.82 g	8.12 g	0.70 g	78.90 g	45.09 g	0.89 g	92.24 g	37.13 g	0.65 g	82.43 g	45.64 g	0.79 g	77.33 g	45.64 g	0.79 g
1			1			1			1			1			
Iskola Tejmentes	Palócleves, Morzsás nudli, Barack öntet, Porcukor, Alma			Lencseleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka			Halgaluska leves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta			Zöldségleves, Székelykáposzta, Zsemle			Gyümölcslé 100 %-os, Lecsós csirkemáj, Párolt rizs, Banán		
	Energia: 954.62 Kcal / 3,990.31 KJ			Energia: 766.53 Kcal / 3,204.10 KJ			Energia: 672.19 Kcal / 2,809.75 KJ			Energia: 447.94 Kcal / 1,872.39 KJ			Energia: 801.74 Kcal / 3,351.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	32.55 g	18.23 g	3.17 g	38.88 g	21.15 g	4.03 g	43.75 g	21.79 g	3.88 g	26.30 g	15.30 g	3.65 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
	160.20 g	29.71 g	1.24 g	104.19 g	0.08 g	1.57 g	73.13 g	6.99 g	1.65 g	50.10 g	0.15 g	1.32 g	140.50 g	32.53 g	1.43 g
1			1,3,10,(12)			1,3,4,9,(10)			1,3,9,(12)						
Iskola Tejmentes	Paprikás szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka			Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle			Petrezselymes margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Zala felvágott, Margarin, Zsemle			Házi növényi sajtos pogácsa		
	Energia: 311.83 Kcal / 1,303.45 KJ			Energia: 272.72 Kcal / 1,139.97 KJ			Energia: 346.67 Kcal / 1,449.08 KJ			Energia: 287.78 Kcal / 1,202.92 KJ			Energia: 379.63 Kcal / 1,586.85 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.26 g	14.03 g	2.76 g	8.89 g	12.96 g	4.13 g	5.97 g	21.59 g	5.88 g	9.20 g	13.44 g	4.31 g	6.62 g	21.71 g	7.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.89 g	0.68 g	0.82 g	29.10 g	0.68 g	0.48 g	31.01 g	0.68 g	1.01 g	31.22 g	0.13 g	0.75 g	39.11 g	0.00 g	0.68 g
1			1			1			1			1,3			

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.