



		hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek			
<b>Tízórai</b>	<b>Iskolás</b>	Tej, Margarinos, gyümölcsleves és félbarna kenyér		Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrémes korpás kifli uborkával		Almás fahéjas tea, Margarinos Tejless kőrösű kenyér zöldséges felvágottal		Vanília tej, Kalács		Gyümölcs tea, Margarinos Graham kenyér, Főtt tojáskarikák, Salátalevel			
		Energia: 340,52 Kcal / 1,423,37 KJ		Energia: 283,55 Kcal / 1,101,54 KJ		Energia: 346,25 Kcal / 1,447,33 KJ		Energia: 422,72 Kcal / 1,756,97 KJ		Energia: 303,49 Kcal / 1,268,59 KJ			
		Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír
		12,80 g	10,80 g	3,53 g	6,77 g	7,76 g	4,19 g	8,44 g	10,87 g	3,04 g	13,88 g	9,32 g	4,23 g
		Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6
		48,02 g	5,20 g	1,58 g	41,25 g	15,99 g	0,78 g	52,44 g	13,99 g	1,05 g	70,33 g	24,18 g	0,90 g
		1,7,(12)		1,7		1,(6),(7)		1,3,7		1,3,(7)		1,3,(7)	
		Palóclevés, Mákostészta, alma		Daragalska leves, Paradicsomos húsombóc		Almaleves, Párolt rizs rántott hárduddal és vitaminsalátával		Magyaros zellerleves, Fehérbab főzelék sertés pörkölttel		Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérfokkával, Burgonyapüré Sült csirkemombbal			
		Energia: 799,06 Kcal / 3,340,07 KJ		Energia: 574,13 Kcal / 2,399,86 KJ		Energia: 573,41 Kcal / 2,396,85 KJ		Energia: 759,86 Kcal / 3,176,21 KJ		Energia: 649,46 Kcal / 2,714,74 KJ			
		Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír
26,86 g	28,69 g	7,69 g	23,80 g	24,51 g	6,95 g	30,25 g	6,61 g	2,18 g	42,79 g	9,03 g	5,22 g		
Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6		
110,21 g	15,00 g	2,52 g	76,82 g	15,00 g	3,65 g	107,22 g	32,83 g	2,19 g	88,66 g	0,05 g	6,62 g		
1,3,7,9,(6)		1,3,9		1,3,4,7		1,9		1,7,9,(10)					
<b>Ébred</b>	<b>Iskolás</b>	Margarinos olasz felvágottas rozskenyér Jégsaprettekkel		Diákcsomag margarinos korpás kenyér		Magyaros vajkrémes félbarna kenyér		Kenőmájásos korpás zsemle, Paprika		Gyümölcs joghurt kifivel			
		Energia: 289,19 Kcal / 1,208,81 KJ		Energia: 296,13 Kcal / 987,02 KJ		Energia: 231,14 Kcal / 966,17 KJ		Energia: 211,86 Kcal / 885,57 KJ		Energia: 275,59 Kcal / 1,151,13 KJ			
		Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír
		9,15 g	14,27 g	8,72 g	6,24 g	11,14 g	3,26 g	6,38 g	8,60 g	3,87 g	7,72 g	5,86 g	2,15 g
		Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6
		30,83 g	4,88 g	1,65 g	27,45 g	0,00 g	1,27 g	31,78 g	0,00 g	1,20 g	31,82 g	0,00 g	0,73 g
		1,(7)		1,(7)		1,7		1,(6),(7),(10)		1,7			
		Uzsonna		Iskolás		Iskolás		Iskolás		Iskolás		Iskolás	
		Energia: 289,19 Kcal / 1,208,81 KJ		Energia: 296,13 Kcal / 987,02 KJ		Energia: 231,14 Kcal / 966,17 KJ		Energia: 211,86 Kcal / 885,57 KJ		Energia: 275,59 Kcal / 1,151,13 KJ		Energia: 275,59 Kcal / 1,151,13 KJ	
		Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír	Fehéjje	Zsír	T.Zsír
9,15 g	14,27 g	8,72 g	6,24 g	11,14 g	3,26 g	6,38 g	8,60 g	3,87 g	7,72 g	5,86 g	2,15 g		
Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6	Szénhidrát	Cukor	S6		
30,83 g	4,88 g	1,65 g	27,45 g	0,00 g	1,27 g	31,78 g	0,00 g	1,20 g	31,82 g	0,00 g	0,73 g		
1,(7)		1,(7)		1,7		1,(6),(7),(10)		1,7					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Az ételenkénti allergén információról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségen kérheti: dietetika@szegastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-gluten 4-hal 7-tejfermeklaktoz 10-mustár 13-csillagfürt 16-édesgyökér
- 2-rák 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szezám 14-puhatestiek
- 3-tojás 6-szója 9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető