

Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Molnárka kakaóval	Barackos tea, Margarinos grahamb kenyer Zala felvágottal	Gyümölcs tea, Margarinos félbarna kenyér kopé felvágottal	Tej, Mogyorókrémes félbarna kenyér	Citromos tea, Sós túrókrémes Korps zsemle uborkával
Iskolás	Energia: 329,25 Kcal / 1,376,27 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 12,67 g 8,32 g 3,88 g Szénhidrát Cukor S6 50,54 g 12,39 g 0,89 g	Energia: 329,57 Kcal / 1,377,80 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 8,91 g 10,81 g 3,07 g Szénhidrát Cukor S6 48,67 g 15,99 g 1,53 g	Energia: 309,08 Kcal / 1,291,95 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 10,82 g 10,82 g 3,07 g Cukor S6 16,00 g 1,70 g	Energia: 359,35 Kcal / 1,502,08 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 9,80 g 9,80 g 1,78 g Cukor S6 9,80 g 1,47 g	Energia: 205,48 Kcal / 858,91 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 7,57 g 1,70 g 0,85 g Szénhidrát Cukor S6 39,67 g 9,99 g 0,82 g
1,3,7	1, (7)	1, (7)	1, (7)	1,5,6,7,8	1,7
Ebéd	Tárkonyos sertésragu leves, Dejós tészta	Paradicsomleves betöltésztával Párizsi sertés szelet párolt rizszel és káposztasalátával	Rántottleves, Pirított kenyérkockával, Stefánia vagdalt, Finomzóelékkel	Daraguluska leves Temesvári ragu párolt rizszel	Zöldételes gombaleves, Pusztapörkölt burgonyával és céklasalátával
Iskolás	Energia: 728,49 Kcal / 3,045,09 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 27,49 g 22,34 g 5,56 g Szénhidrát Cukor S6 108,01 g 15,75 g 2,28 g	Energia: 945,60 Kcal / 3,952,61 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 36,48 g 35,20 g 6,23 g Szénhidrát Cukor S6 133,32 g 38,77 g 5,34 g	Energia: 563,50 Kcal / 2,355,43 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 26,72 g 31,17 g 7,82 g Cukor S6 4,04 g 4,14 g	Energia: 602,80 Kcal / 2,519,70 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 26,42 g 26,95 g 7,77 g Cukor S6 0,01 g 4,45 g	Energia: 673,94 Kcal / 2,817,07 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 28,01 g 29,61 g 8,38 g Cukor S6 75,10 g 4,81 g 4,63 g
1,3,7,8,9,(5)	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,9,15,(6),(10),(12)	1,3,9,15,(6),(10),(12)
Uzsonna	Margarinos Félbarna kenyér Pulyka pizza szelettel és paprikával	Zsemle sonkás kockasajtal	Félbarna kenyér keményájjal és Salátalevéllel	Margarinpos rozskenyér tavaszi felvágottal, Mandarin	Házi Kakaós csiga
Iskolás	Energia: 246,71 Kcal / 1,031,25 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 9,66 g 8,25 g 2,08 g Szénhidrát Cukor S6 33,16 g 0,00 g 1,73 g	Energia: 196,85 Kcal / 822,83 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 8,04 g 5,35 g 3,10 g Cukor S6 28,80 g 0,00 g 1,07 g	Energia: 225,18 Kcal / 941,25 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 8,59 g 6,03 g 2,02 g Cukor S6 0,00 g 1,42 g	Energia: 301,59 Kcal / 1,260,65 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 11,30 g 7,52 g 10,44 g Cukor S6 1,17 g 1,17 g	Energia: 100,88 Kcal / 421,68 KJ Fehéje Zsír T.Zsír 10,44 g 5,83 g 1,22 g Cukor S6 11,99 g 1,15 g
1,(7)	1,7	1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,3,7	1,3,7

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

Az étlanokénti allergén információkról felvételkor a központi dietetika alábbi elérhetőségen kérhető: dietetika@szegszo.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allegén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-riák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kénhidroxid-szulfít	15-mesteregség élesztősz	
				 Élelmiszevesztető

Jó étvágyat kívánunk!