

Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek			
Tízórai (00485) Iskolas		Tej, Burgonyás pogácsa		Mentás limonádé, Padlizsánkrém, Zsemle		Kakao, Kalács		Erdel gyümölcs tea, Tojáskrém, Korpás kenyér			
Energia: 279,58 Kcal / 1,168 64 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 9,26 g 16,10 g 5,21 g Szénhidrát Cukor S6 24,08 g 0,00 g 1,06 g		Energia: 255,51 Kcal / 1,069,03 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 5,24 g 8,99 g 4,00 g Szénhidrát Cukor S6 39,19 g 9,99 g 0,51 g		Energia: 363,80 Kcal / 1,504,28 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 14,15 g 9,64 g 4,42 g Szénhidrát Cukor S6 59,66 g 14,19 g 0,80 g		Energia: 234,00 Kcal / 978,12 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 5,70 g 5,62 g 2,24 g Szénhidrát Cukor S6 39,74 g 12,00 g 0,75 g		1,7,(3)		1,7,(10)	
1,7,(3)		1,7,(10)		1,7,(7)		1,3,7		1,3,7,10,(12)			
Pácoléves, Félbarna kenyér, Grízes lésza, Lekvár (lészához), Porcukor szórat		Magyaros burgonyaleves, Sült virsikarikák, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér		Ainás őszibarackleves, Rántott halrud, Burgonyapüré		Kerti zöldségleves, Levesbetét, Párolt rizs, Budapest pulyka ragu					
Energia: 842,10 Kcal / 3,519,98 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 25,16 g 28,50 g 6,87 g Szénhidrát Cukor S6 120,07 g 22,49 g 2,53 g		Energia: 641,32 Kcal / 2,693,23 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 30,95 g 19,24 g 5,66 g Szénhidrát Cukor S6 84,97 g 10,00 g 4,81 g		Energia: 425,82 Kcal / 1,779,90 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 27,67 g 6,21 g 2,15 g Szénhidrát Cukor S6 63,13 g 25,25 g 1,19 g		Energia: 577,66 Kcal / 2,414,62 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 25,32 g 14,36 g 2,65 g Szénhidrát Cukor S6 86,03 g 0,02 g 2,32 g		1,7,(9)		1,3,9	
1,3,7,9,(6),(12)		1,7,9		1,3,4,7		1,3,9					
Étkezés (00485) Iskolas		Margarin, Graham kenyér, Uborka, Zala felvágott		Sajt szelet, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika		Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka		Alma, Sajtos rud			
Energia: 267,83 Kcal / 1,119,53 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 9,11 g 10,82 g 3,07 g Szénhidrát Cukor S6 33,18 g 0,00 g 1,54 g		Energia: 281,67 Kcal / 1,178,63 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 11,18 g 13,14 g 5,32 g Szénhidrát Cukor S6 29,47 g 0,00 g 1,08 g		Energia: 231,19 Kcal / 966,37 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 9,28 g 8,32 g 2,12 g Szénhidrát Cukor S6 29,52 g 0,00 g 1,12 g		Energia: 151,89 Kcal / 634,90 KJ Fehéje Zsír T.Zsír/sav 2,00 g 2,19 g Szénhidrát Cukor S6 27,50 g 0,00 g 1,04 g		1,7,(7)		1,7,(3)	
1,7,(7)		1,7		1,7,(7)		1,7,(3)					

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

Az ételenkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérheti: diyetika@ssgastron.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén 4-hal 7-tejterméklaktóz 10-mustár 13-csillagfürt 16-édesgyökér
- 2-árk 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szazám 14-puhatestiek
- 3-tojás 6-szója 9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesztiszó

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető