

Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

hétfo		kedd		szerda		csütörtök		péntek			
Purcsoz tej, Margarinos korpás kifli		Meggyes tea, Margarinos toast felvágottas félbarna kenyér Paprikával		Barackos tea, Margarinos májusi csemegés rozskenyér		Citromos limonádé, Zöldfűszeres sajtkrémmel kent zsemle salátalevéllel		Tej, Márványos kalács			
Energia: 377,15 Kcal / 1,576,49 KJ		Energia: 337,52 Kcal / 1,410,83 KJ		Energia: 319,97 Kcal / 1,331,47 KJ		Energia: 248,83 Kcal / 1,040,11 KJ		Energia: 398,95 Kcal / 1,66,81 KJ			
Tízórai	(00434) Iskola	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír		
		12,17 g 10,77 g 3,60 g	10,91 g 9,14 g 2,39 g	8,25 g 11,02 g 7,52 g	5,81 g 7,34 g 4,25 g	13,87 g 9,31 g 4,23 g	13,87 g 9,31 g 4,23 g	13,87 g 9,31 g 4,23 g	13,87 g 9,31 g 4,23 g		
		Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6		
		57,43 g 20,03 g 0,93 g	52,40 g 19,99 g 1,52 g	48,45 g 15,99 g 1,17 g	39,32 g 9,99 g 0,72 g	49,51 g 4,20 g 0,90 g	49,51 g 4,20 g 0,90 g	49,51 g 4,20 g 0,90 g	49,51 g 4,20 g 0,90 g		
1,7		1,7		1,7		1,7		1,7			
Ebéd		Provancei zöldsegleves, Lassagne,		Zellerkrém leves pirított kenyérkockával, Fokhagymás tejfőlés pulykaragu párolt rizzsel		Babgyűs, Piskóta kocka csokoládé sodóval		Kajszibaracklé, Rántott csirkecomb filé sokmágyas bundában, Petrezselymes burgonya		Tarhonya leves, Tökfőzelék vagdaltal	
Energia: 817,64 Kcal / 3,417,74 KJ		Energia: 656,26 Kcal / 2,743,17 KJ		Energia: 779,42 Kcal / 3,257,98 KJ		Energia: 502,24 Kcal / 2,099,36 KJ		Energia: 723,18 Kcal / 3,022,89 KJ			
		Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír		
		33,32 g 34,63 g 9,57 g	26,92 g 25,22 g 5,98 g	37,00 g 18,28 g 4,99 g	22,03 g 18,59 g 3,46 g	26,16 g 34,90 g 9,51 g	26,16 g 34,90 g 9,51 g	26,16 g 34,90 g 9,51 g	26,16 g 34,90 g 9,51 g		
		Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6		
		91,83 g 0,17 g 3,86 g	79,32 g 0,02 g 4,03 g	118,82 g 26,48 g 2,82 g	64,76 g 4,04 g 1,76 g	74,78 g 0,70 g 2,67 g	74,78 g 0,70 g 2,67 g	74,78 g 0,70 g 2,67 g	74,78 g 0,70 g 2,67 g		
1,3,7,9,(10)		1,7,9		1,3,7,9,(6)		1,3,11,(7)		1,3,7,(6)			
Uzsonna		Margarinos uzsonna szelezes, félbarna kenyér uborkával		Korpás zsemle kockasajttal		Kobászos vajkrémmel kent félbarna kenyér póréhagymakarikával		Margarinos zala felvágottas teljes kiőrlésű kenyér		Zöldseges pizzaszélet, gyümölcs	
Energia: 293,95 Kcal / 1,082,41 KJ		Energia: 211,91 Kcal / 885,78 KJ		Energia: 293,21 Kcal / 974,82 KJ		Energia: 292,19 Kcal / 1,054,15 KJ		Energia: 52,37 Kcal / 2,179,33 KJ			
		Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír	Fehéjje Zsír T.Zsír		
		8,27 g 10,55 g 3,00 g	8,88 g 6,60 g 3,85 g	7,23 g 8,07 g 3,48 g	8,67 g 11,01 g 3,11 g	15,20 g 15,68 g 3,32 g	15,20 g 15,68 g 3,32 g	15,20 g 15,68 g 3,32 g	15,20 g 15,68 g 3,32 g		
		Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6	Szénhidrát Cukor S6		
		32,40 g 0,00 g 1,88 g	29,00 g 0,00 g 1,21 g	32,66 g 0,00 g 1,31 g	29,30 g 0,00 g 1,08 g	75,84 g 0,56 g 1,61 g	75,84 g 0,56 g 1,61 g	75,84 g 0,56 g 1,61 g	75,84 g 0,56 g 1,61 g		
1,(7)		1,7		1,7		1,(7)		1,7			

Az étlanváltószabás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érthető intézményeket értesítjük.
Az ételkénti allergén információkról felvilágosítást a központi diétetika alábbi elérhetőségein kérhető: dietetika@sgsastro.hu; +36 70 614 8011

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszervezető