

## Heti étlap 2016.10.03. - 2016.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	<b>Tízórai</b>	Forralt tej, Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle	Kakaó, Margarin, Korpás zsemle	Citromos tea, Vaníliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Margarin, Áfonyalekvár, Félbarna kenyér	Mézes-citromos tea, Snidlinges sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 317,22 Kcal / 1 325,98 Kj	Energia: 312,70 Kcal / 1 307,09 Kj	Energia: 241,38 Kcal / 1 008,97 Kj	Energia: 286,60 Kcal / 1 197,99 Kj	Energia: 317,03 Kcal / 1 325,19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,18 g 7,91 g 1,84 g	11,06 g 7,36 g 1,64 g	10,68 g 2,58 g 1,06 g	12,68 g 7,85 g 1,69 g	8,30 g 12,27 g 6,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41,30 g 0,00 g 1,87 g	50,48 g 10,99 g 1,28 g	43,44 g 10,00 g 0,67 g	40,24 g 1,08 g 1,19 g	42,85 g 7,81 g 1,02 g	
	<b>Ebéd</b>	Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy, Serpenyősburgonya virslivel, Félbarna kenyér, Ásványvíz, Csemege uborka	Bakonyi betyárleves sertéshússal, Metélt tészta, Dejószórat, Szőlő, Ásványvíz	Daragaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Szárnyas vagdalt, Alma, Ásványvíz	Lebbencsleves, Párolt rizsköret, Csirke pörkölt, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Zöldségleves, Párolt csirkemell, Gyümölcsmártás, Főtt burgonya fél, Szőlő, Ásványvíz
		Energia: 572,21 Kcal / 2 391,84 Kj	Energia: 941,98 Kcal / 3 937,48 Kj	Energia: 723,63 Kcal / 3 024,77 Kj	Energia: 719,75 Kcal / 3 008,56 Kj	Energia: 458,38 Kcal / 1 916,03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
16,00 g 13,52 g 2,89 g		30,86 g 31,96 g 7,08 g	36,82 g 21,11 g 4,05 g	25,70 g 19,38 g 2,64 g	26,01 g 7,89 g 1,89 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
93,84 g 1,63 g 3,50 g	130,15 g 26,22 g 5,91 g	93,69 g 0,00 g 4,38 g	108,87 g 4,57 g 4,87 g	69,36 g 10,49 g 3,12 g		

## Heti étlap 2016.10.03. - 2016.10.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00447) Iskolás gyermek XI.</b>	<b>Uzsonna</b>	Gouda sajt, Vaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Kockasajt, Paprika, Zsemle szezámmagos	Szardiniakrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Túrós batyu
		Energia: 446,79 Kcal / 1 867,58 KJ	Energia: 269,17 Kcal / 1 125,13 KJ	Energia: 181,57 Kcal / 758,96 KJ	Energia: 301,18 Kcal / 1 258,93 KJ	Energia: 371,77 Kcal / 1 554,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,70 g 25,94 g 13,93 g	12,76 g 8,85 g 2,91 g	6,20 g 3,30 g 2,97 g	13,24 g 10,76 g 2,32 g	15,40 g 5,60 g 3,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,10 g 0,00 g 1,64 g	34,25 g 0,00 g 1,88 g	30,90 g 0,00 g 1,35 g	37,32 g 0,36 g 1,06 g	51,90 g 0,00 g 0,23 g		

Elérhetőség: 433-43-05  
 Fax: 433-43-06

Üzletvezető: Kurdi Jánosné

”Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

DIÉTÁS ÉTLAP					
TEJFEHÉRJE, TEJCUKOR, TOJÁS, (és SZÓJA, MOGYORÓ) NÉLKÜL KÉSZÜLT					
48.hét 2018. 10.03. - 10. 07.		EGYSÉG:		TEJFEHÉRJE, TEJCUKOR, TOJÁS, (és SZÓJA, MOGYORÓ) NÉLKÜL KÉSZÜLT	
	Hétfő	Kedd	Korsóport Iskola	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef párizsi Liga margarin Vizes zsemle Retek	Rizstej Liga margarin Vizes zsemle	Tea Halkrém (liga margarinnal) Vizes zsemle	Rizstej Efef sonka Liga margarin Vizes zsemle	Tea Petrezselymes margarin (liga margarinnal) Vizes zsemle Zöldpaprika
Allergének	1,12	1	1,4,12	1	1,12
Sótartalom	1,46 g	0,9 g	1 g	1,6 g	1,1 g
Ebéd	Karfiol leves Milánói spagetti (Aranytácán paradicsompürével, gluténmentes tésztaival)	Reszeltészta leves (gluténmentes levestészta) Pulykasül Fehélibab főzelék (rizsliszttel) Vizes zsemle	Gulyásleves Tejbedara (rizsderával, rizstejjel) Fahéj szórással (adalékmentes porcukorral) Alma Vizes zsemle	Kertészleves (gluténmentes levestészta) Zöldfűszeres sertésfalatok Burgonyafőzelék (tejjel nélkül) Alma	Fahéjas szilvaleves (tejjel nélkül) Sült csirkecomb Zöldborsós rizs Csemege uborka
Allergének	9	1,9	1,9,12	9,12	10,12
Sótartalom	2,45 g	3,55 g	2,2 g	2,25 g	3,3 g
Uzsonna	Rizstej Barack lekvár Liga margarin Vizes zsemle	Házi csirkeméjkrém (liga margarinnal) Vizes zsemle Póréhagyma	Rizstej Efef Baromfi párizsi Liga margarin Vizes zsemle Rágórépa	Sárgarépa margarin (liga margarinnal) Vizes zsemle Lilahagyma	Efef Baromfi párizsi Liga margarin Vizes zsemle
Allergének	1,(12)	1	1	1	1
Sótartalom	0,8 g	1,1 g	1,45 g	0,8 g	1,45 g
A diétában minden étel tojásmentes tésztaival, tojás-, tej-, tejtartalmú nélkül készült.					
JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNKI Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!					

*J. János*  
GULYÁSIE BŐRŐCZ KATALIN  
DIE 11. TÍZÓRAI

09.19  
09.19. West H.

Allergének jelölése: az Európai Parlament és a Tanács 1169/2011/EU rendelete II. számú melléklete alapján  
1. glutén, 2. rákfélék, 3. tojás, 4. halak, 5. földimogyoró, 6. szójabab, 7. tej, 8. diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szacsinag, 12. kén-dioxid,  
13. csillagfű, 14. puhatestűk, és azokból készült termékek.

A zárójelben feltüntetett allergének előfordulhatnak az adott menüben.

DIÉTÁS ÉTLAP					
TEJFEHÉRJE, TEJCUKOR, TOJÁS, PARADICSOM NÉLKÜL KÉSZÜLT					
40.hét 2016. 10.03. - 10. 07.		EGYSÉG:	Korcsoport: Iskola	TEJFEHÉRJE, TEJCUKOR, TOJÁS, PARADICSOM NÉLKÜL KÉSZÜLT	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Efef pártzal Liga margarin Vizes zsemle Retek	Rizstej Liga margarin Vizes zsemle	Tea Halkrém (liga margarinnal) Vizes zsemle	Rizstej Efef sonka Liga margarin Vizes zsemle	Tea Petrezselymes margarin (liga margarinnal) Vizes zsemle Zöldpaprika
Allergének	1,12	1	1,4,12	1	1,12
Sótartalom	1,45 g	0,9 g	1 g	1,6 g	1,1 g
Ebéd	Karfiolleves (lecső nélkül) Húsos spagetti (Par.püre nélkül, gluténmentes léstával)	Reszeltészta leves (lecső nélkül, gluténmentes levestészta) Pulykasült (par.püre nélkül) Fejtetibab főzelék (rizsfísztel) Vizes zsemle	Húsos burgonyaleves (lecső és par.püre nélkül) Tejbedara (rizsdarával, rizstejjel) Fahéj szóráss (adaiéktmentes porcukorral) Alma Vizes zsemle	Kertészleves (lecső nélkül, gluténmentes levestészta) Zöldfűszeres sertésfalatok (par.püre és lecső nélkül) Burgonyafőzelék (tejföl nélkül) Alma	Fahéjas szilvaleves (tejföl nélkül) Sült csirkacomb Zöldborsó rizs Csemege uborka
Allergének	9	1,9	1,9,12	9,12	10,12
Sótartalom	2,4 g	3,55 g	1,95 g	2,25 g	3,3 g
Uzsonna	Rizstej Barack lekvár Liga margarin Vizes zsemle	Házi csirkemájkrém (liga margarinnal) Vizes zsemle Pöréahagyma	Rizstej Efef Baromfi párizsi Liga margarin Vizes zsemle Rágórépa	Sárgarépás margarin (liga margarinnal) Vizes zsemle Lilahagyma	Efef Baromfi párizsi Liga margarin Vizes zsemle
Allergének	1,(12)	1	1	1	1
Sótartalom	0,8 g	1,1 g	1,45 g	0,8 g	1,45 g
A diétában minden étel tojásmentes léstával, tojás-,tej-, tejtermék és paradicsom nélküli készült.					
JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁUNKI Az állapotváltozás jogát fenntartjuk!					

GULTASHE BŐRŐCZ KATALIN  
11/2016/10/03-07

09.29. Kócsk H.

Allergének jelölése: az Európai Parlament és a Tanács 1169/2011/EU rendelete II. számú melléklete alapján

1. glutén, 2. rákfélék, 3. tojás, 4. halak, 5. földimogyoró, 6. szójabab, 7. tej, 8. diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. ezetámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfű, 14. puhatestűek, és azokból készült termékek.

A zárójelben feltüntetett allergének előfordulhatnak az adott menüben.