

Heti étlap 2016.09.12. - 2016.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00447) Iskolás gyermek XI.	Kakaó, Vaj, Kifli			Citromos tea, Csirkemájás-szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Gyümölcs tea, Margarin, Zsemle, Paprika, Főtt tojás			Gyümölcs tea, Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Mézes-citromos tea, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér, Magyaros vajkrém		
		Energia: 392,69 Kcal / 1 641,44 KJ			Energia: 356,24 Kcal / 1 489,08 KJ			Energia: 323,25 Kcal / 1 351,19 KJ			Energia: 366,05 Kcal / 1 530,09 KJ			Energia: 304,13 Kcal / 1 271,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,74 g	17,33 g	8,41 g	11,47 g	15,04 g	3,45 g	10,99 g	9,36 g	1,24 g	12,74 g	10,98 g	1,64 g	7,29 g	11,76 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48,26 g 10,99 g 0,23 g			43,16 g 7,50 g 0,94 g			48,25 g 17,99 g 0,82 g			53,50 g 17,99 g 1,60 g			42,47 g 7,81 g 0,94 g				
Ebéd	(00447) Iskolás gyermek XI.	Zöldségleves, Majorannás-szezámos csirkemellcsíkok, Párolt rizsköret, Szilva, Ásványvíz			Burgonyaleves, Kapros sertéshúsos káposzta, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz			Milánói pulyka spagetti, Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz, Brokkolileves			Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Főtt virsli sertés, Pogácsa sajtos, Ásványvíz			Bakonyi betyárleves sertéshússal, Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Nektarin, Ásványvíz		
		Energia: 633,59 Kcal / 2 648,41 KJ			Energia: 554,13 Kcal / 2 316,26 KJ			Energia: 830,35 Kcal / 3 470,86 KJ			Energia: 676,09 Kcal / 2 826,06 KJ			Energia: 836,82 Kcal / 3 497,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,08 g	14,43 g	1,70 g	20,29 g	28,87 g	7,68 g	38,00 g	27,03 g	10,22 g	24,31 g	21,41 g	6,03 g	28,19 g	21,43 g	7,01 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
92,38 g 0,00 g 5,40 g			50,28 g 4,00 g 2,30 g			104,18 g 2,00 g 4,88 g			69,74 g 8,21 g 3,24 g			130,26 g 39,11 g 2,31 g				

Heti étlap 2016.09.12. - 2016.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00447) Iskolás gyermek XI.	Kígyóuborka, Zsemle, Zöldséges felvágott, Margarin			Hideg tej, Sajtos párizsi, Margarin, Félbarna kenyér			Hideg tej, Snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Hideg tej, Margarin, Sajtos stangli			Kockasajt, sonkás, Kifli		
		Energia: 262,76 Kcal / 1 098,34 KJ			Energia: 393,47 Kcal / 1 644,70 KJ			Energia: 318,48 Kcal / 1 331,25 KJ			Energia: 285,20 Kcal / 1 192,14 KJ			Energia: 196,85 Kcal / 822,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,86 g	11,67 g	2,75 g	17,40 g	17,56 g	5,92 g	17,04 g	8,02 g	4,02 g	12,47 g	12,20 g	4,53 g	8,04 g	5,35 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,26 g	0,00 g	1,60 g	40,06 g	1,08 g	1,92 g	44,14 g	0,00 g	0,92 g	31,05 g	0,00 g	0,43 g	28,90 g	0,00 g	0,56 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

DIÉTÁS ÉTLAP

TEJFEHÉRJE, TEJCUKOR, TOJÁS, (és SZÓJA, MOGYORÓ) NÉLKÜL KÉSZÜLT

37. hét 2016. 09.12. - 09. 16.					
		EGYSÉG:	Korcsoport: Iskola	TEJFEHÉRJE, TEJCUKOR, TOJÁS, (és SZÓJA, MOGYORÓ) NÉLKÜL KÉSZÜLT	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Rizstej Efes sonka Liga margarin Vizes zsemle	Rizstej Liga margarin Vizes zsemle Kigyóuborka	Tea Sárgarépas margarin (liga margarinna) Vizes zsemle	Rizstej Sárgabarack lekvár Liga margarin Vizes zsemle	Tea Snidlinges margarin (liga margarinna) Vizes zsemle Relek
Allergének	1	1	1,12	1, 12	1
Sótartalom	1,6 g	0,7 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g
Ebéd	Fokhagymakrémleves (tejfől nélkül) Főtt Efes virsli Paprikás burgonya (rizsliszttel) Csemege uborka Vizes zsemle	Bakonyi betyárleves Káposztás kocka (gluténmentes tészta) Alma	Lebbencsleves (gluténmentes levestészta) Sült csirkemell Zöldbabfőzelék (tejfől nélküli) Vizes zsemle Körte	Rántott leves (gluténmentes levestészta) Lecsós pulykaragu Párolt rizs	Petrezselymes zöldségleves (gluténmentes levestészta) Párolt csirkemell Gyümölcsmártás (tejfől nélküli) Fél adag főtt burgonya
Allergének	10,12	9	9,12	-	9,12
Sótartalom	3,6 g	1,65 g	2,8 g	2,55 g	2,3 g
Uzsonna	Petrezselymes margarin (liga margarinna) Vizes zsemle Rágórépa	Házi csirkemájkrém (liga margarinna) Vizes zsemle Lilahagyma	Rizstej Magyaros margarin (liga margarinna) Vizes zsemle Zöldpaprika	Halkrém (liga margarinna) Vizes zsemle Paradicsom	Rizstej Efes baromfi párizsi Liga margarin Vizes zsemle
Allergének	1	1	1	1,4	1
Sótartalom	0,8 g	1,1 g	0,8 g	1,1 g	1,5 g
A diétában minden étel tojásmentes tésztaival, tojás-, tej-, tejtermék nélkül készül.					
<p style="text-align: center;">JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!</p>					

Gulyásné Börcsök Katalin
DIÉTÁS

03.07.

Arató
09.07. Nook 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. szeszamag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűt, 14. puhatestűek, és azokból készült termékek.

A zárójelben feltüntetett allergének előfordulhatnak az adott menüben.

Bertalan (Bartók) hola

DIÉTÁS ÉTLAP					
TEJFEHÉRJE, TEJCUKOR, TOJÁS, PARADICSOM NÉLKÜL KÉSZÜLT					
37.hét 2016. 09.12. - 09. 16.		EGYSÉG:	Korcsoport: Iskola	TEJFEHÉRJE, TEJCUKOR, TOJÁS, PARADICSOM NÉLKÜL KÉSZÜLT	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Rizstej Efef sonka Liga margarin Vizes zsemle	Rizstej Liga margarin Vizes zsemle Kígyóborka	Tea Sárgarépas margarin (liga margarinnal) Vizes zsemle	Rizstej Sárgabarack lekvár Liga margarin Vizes zsemle	Tea Snidlinges margarin (liga margarinnal) Vizes zsemle Retek
Allergének	1	1	1,12	1, 12	1
Sótartalom	1,6 g	0,7 g	0,8 g	0,8 g	0,8 g
Ebéd	Fokhagymakrémleves (tejfől nélkül) Főtt Efef virsli Paprikás burgonya (lecsó nélkül) Csermige uborka Vizes zsemle	Bakonyi betyárleves (lecsó nélkül) Káposztás kocka (gluténmentes tészta) Alma	Lebbencsleves (lecsó nélkül, gluténmentes levestészta) Sült csirkemell (par.püre nélkül) Zöldbabfőzelék (tejfől nélkül) Vizes zsemle Körte	Rántott leves (gluténmentes levestészta) Pulykaragu (lecsó és par.püre nélkül) Párolt rizs	Petrezselymes zöldségleves (gluténmentes levestészta) Párolt csirkemell (par.püre nélkül) Gyümölcsmártás (tejfől nélkül) Fél adag főtt burgonya
Allergének	10,12	9	1,9,12	-	9,12
Sótartalom	3,6 g	1,65 g	2,8 g	2,65 g	2,3 g
Uzsonna	Petrezselymes margarin (liga margarinnal) Vizes zsemle Rágórépa	Házi csirkemájkrém (liga margarinnal) Vizes zsemle Retek	Rizstej Magyaros margarin (liga margarinnal) Vizes zsemle Zöldpaprika	Halkrém (liga margarinnal) Vizes zsemle Zöldpaprika vagy Kígyóborka	Rizstej Efef baromfi párizsi Liga margarin Vizes zsemle
Allergének	1	1	1	1,4	1
Sótartalom	0,8 g	1,1 g	0,8 g	1,1 g	1,5 g
A diétában minden étel tojásmentes tésztaival, tojás-, tej-, tejtannék és paradicsom nélkül készül.					
JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK! Az állapotváltozás jogát fenntartjuk!					

Gulyásné Boróczy Mária
2016.09.12.

02.07.

Gulyásné Boróczy Mária
2016.09.12.

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. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek, és azokból készült termékek

A zárójelben felüntetett allergének előfordulhatnak az adott menüben.