

**Középiskolai
menü**

2020.06.15. - 2020.06.19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Káposzta leves kolb. Darásmetélt ízzel	Hamisgulyás leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiörlésű kenyér	Paradicsom leves Csikóstokány st. Főtt tészta köret	Kertészleves Sült csirke comb Burgonya főzelék tejf. Teljes kiörlésű kenyér	Babgulyás st. Diós csiga
<i>Allergének:</i>	Energia: 1 592,44 Kcal / 6 656,40 KJ Fehérje 39,58 g Zsír 50,86 g T.Zsírsvav 9,93 g Szénhidrát 241,81 g Cukor 76,86 g Só 3,38 g 1,3,9,(6),(7),(12)	Energia: 1 282,22 Kcal / 5 359,68 KJ Fehérje 64,21 g Zsír 49,43 g T.Zsírsvav 8,36 g Szénhidrát 142,98 g Cukor 0,04 g Só 4,17 g 1,3,9,(6),(7),(12)	Energia: 1 201,91 Kcal / 5 023,98 KJ Fehérje 51,70 g Zsír 47,44 g T.Zsírsvav 9,46 g Szénhidrát 140,55 g Cukor 25,97 g Só 5,04 g 1,3,7,9	Energia: 1 199,98 Kcal / 5 015,92 KJ Fehérje 65,94 g Zsír 37,56 g T.Zsírsvav 7,95 g Szénhidrát 147,37 g Cukor 32,69 g Só 4,65 g 1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	Energia: 1 386,66 Kcal / 5 796,24 KJ Fehérje 52,27 g Zsír 49,66 g T.Zsírsvav 11,90 g Szénhidrát 181,20 g Cukor 60,03 g Só 2,34 g 1,3,6,7,8,9,(12)

2020.06.22. - 2020.06.26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Alföldi cs.májgal. Leves Paprikás burgonya Csemeguborka	Lecsós cs.mell szelet Párolt rizs Zöldborsó leves Őszibarack befőtt	Habart alma lev. Tarhonyás hús st. Csemeguborka	K.mag lev.kenyér kocka Szezámos afrikai harcsa Petrezselymes burgonya	Muskátlis leves Sajtos pogácsa
<i>Allergének:</i>	Energia: 822,20 Kcal / 3 436,80 KJ Fehérje 50,09 g Zsír 30,71 g T.Zsírsvav 6,46 g Szénhidrát 84,32 g Cukor 0,04 g Só 5,43 g 1,3,9,10,(6),(7),(12)	Energia: 959,70 Kcal / 4 011,55 KJ Fehérje 47,59 g Zsír 28,06 g T.Zsírsvav 3,49 g Szénhidrát 127,71 g Cukor 16,88 g Só 4,75 g 1,3,9,(6),(7),(12)	Energia: 1 192,65 Kcal / 4 985,28 KJ Fehérje 49,50 g Zsír 45,11 g T.Zsírsvav 9,96 g Szénhidrát 145,07 g Cukor 49,53 g Só 5,09 g 1,3,7,9,10	Energia: 1 312,17 Kcal / 5 484,87 KJ Fehérje 50,01 g Zsír 41,00 g T.Zsírsvav 4,50 g Szénhidrát 182,71 g Cukor 0,23 g Só 5,32 g 1,3,4,7,9,11,(6),(12)	Energia: 839,56 Kcal / 3 509,36 KJ Fehérje 42,69 g Zsír 31,95 g T.Zsírsvav 11,75 g Szénhidrát 94,88 g Cukor 0,04 g Só 3,01 g 1,3,6,7,9,(12)

**Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!
Diétás étkezést biztosítunk!**

Kiss Ágnes s.k. Nagy Mária s.k. Soltész Andrásné s.k.
Élelmészvezető Szakács Dietetikus