



ELAMEN Zrt.

Étlap

2019 49. hét

2019.12.02.-2019.12.08.

Étlap: Apáczai Iskola

Korcsoport: 15-18 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Vajgaluska leves Főtt tojás Paraj főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Főtt burgonya En: 2649 kJ (633 kCal) Zsír: 39,5 g T.Zsír: 7,1 g Szh: 53,0 g Cukor: 4,4 g Feh: 11,7 g Só: 2,8 g	Zeller leves Tarhonyás hús Csemege uborka édesítőszerrel En: 2931 kJ (700 kCal) Zsír: 29,5 g T.Zsír: 4,6 g Szh: 73,3 g Cukor: 2,8 g Feh: 30,1 g Só: 4,4 g	Tárkonyos szárnyas raguleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Alma En: 2764 kJ (660 kCal) Zsír: 35,5 g T.Zsír: 6,2 g Szh: 61,9 g Cukor: 28,9 g Feh: 21,0 g Só: 2,8 g	Zöldség leves Vagdalt pogácsa Lencse főzelék Teljes kiőrlésű kenyér En: 7653 kJ (1828 kCal) Zsír: 59,1 g T.Zsír: 10,8 g Szh: 235,2 g Cukor: 100,3 g Feh: 76,6 g Só: 9,5 g	Paradicsom leves Sütőben sült halrudak Snidlinges párolt rizs Tartármártás Mikulás ajándék En: 6403 kJ (1529 kCal) Zsír: 76,0 g T.Zsír: 18,1 g Szh: 171,2 g Cukor: 56,6 g Feh: 34,4 g Só: 6,8 g
Vacsora	Citromos tea Sonkás-gombás-kukoricás pizza En: 1712 kJ (409 kCal) Zsír: 8,0 g T.Zsír: 3,1 g Szh: 68,7 g Cukor: 23,9 g Feh: 13,4 g Só: 2,2 g	Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonya Vegyes saláta En: 2396 kJ (572 kCal) Zsír: 24,0 g T.Zsír: 3,9 g Szh: 63,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 22,2 g Só: 4,3 g	Bakonyi szárnyas tokány Párolt rizs En: 2804 kJ (670 kCal) Zsír: 21,0 g T.Zsír: 4,6 g Szh: 89,8 g Cukor: 3,0 g Feh: 25,9 g Só: 2,4 g	Bolognai spagetti Sajt szórat En: 466 kJ (111 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 5,4 g Szh: 0,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,3 g Só: 0,7 g	

Jó étvágyat kívánunk !

Üzletvezető

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákok és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szójabab és abból készült termékek, 7.-Tej- és tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Diók, mogyorók és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szezám és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfűrt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek