

## Étlap

19. étlap      normál

| 14-18 éves korosztály és felnőttek részére | Hétfő<br>05.16.   | Kedd<br>05.17  | Szerda<br>05.18.  | Csütörtök<br>05.19.  | Péntek<br>05.20.  |  |  |
|--|---|--|---|--|---|--|--|
| Reggeli                                    | Virslis kifli<br>Kenyér, tea  | Margarin<br>Sertés gépsonka<br>Kenyér, tea<br>Uborka   | Töportörkrem<br>Kenyér, tea<br>Paradicsom                                       | Kockasajt<br>Sporoni felvágott<br>Kenyér, tea<br>Zöldpaprika   | Teavaj, lekvár<br>Vanília pudingos<br>csiga<br>Kenyér, tea  |  |  |
| Ebéd                                       | Rizs leves<br>Csirkés tarhonya<br>Ecetes uborka<br>Kenyér félék                   | Csirkeragu leves<br>Krumplis tészta<br>Befőtt<br>Kenyér félék                                  | Tojás leves<br>Zöldborsós<br>pulykatokány<br>Párolt rizs<br>Kenyér félék        | Bableves<br>Meggyes szalvéta<br>Mazsolás kalács<br>Kenyér félék  | Rántott<br>sertésszeletes<br>szendvics<br>Kenyér félék<br>(Majonézes kukorica)<br>Banán   |  |  |
| Vacsora                                    | Krémtúró<br>Vajas croissant<br>Kenyér félék                                       | Szendvics<br>Kenyér félék  | Szarvacskasaláta<br>Kenyér félék  | Sült kolbász<br>Mustár<br>Kenyér félék   |   |  |  |
| Kalória fő/nap                             | 2806  | 2946   | 2605  | 2999   | 2157  |  |  |
| Allergének reggeliben                      | virslis kifli: glutén, tojás, szója<br>kenyér: glutén                             | margarin: tej<br>kenyér: glutén  | töportörkrem: tej<br>kenyér: glutén   | kockasajt: tej<br>kenyér: glutén   | teavaj: tej<br>vanília pudingos csiga: glutén,<br>tojás, tej<br>kenyér: glutén  |  |  |
| Allergének ebédben                         | rizsleves: zeller<br>csirkés tarhonya: glutén, tojás,<br>zeller<br>kenyér: glutén | csirkeragu leves: glutén,<br>tojás, zeller<br>krumplis tészta: glutén, tojás<br>kenyér: glutén | tojás leves: tojás, zeller<br>zöldborsós pulykatokány: glutén<br>kenyér: glutén | bableves: glutén, tojás, zeller<br>meggyes szalvéta: glutén,<br>tojás, tej<br>mazsolás kalács: glutén, tej,<br>tojás<br>kenyér: glutén | rántott sertésszeletes szendvics:<br>glutén, tojás<br>kenyér: glutén<br>(majonézes kukorica: tej, tojás)<br>tartár mártás: tej, tojás |  |  |
| Allergének vacsorában                      | krémtúró: tej<br>vajas croissant: glutén, tej,<br>tojás<br>kenyér: glutén         | szendvics: glutén, tej<br>kenyér: glutén   | szarvacska saláta: glutén, tojás, tej<br>kenyér: glutén                         | mustár: mustár<br>kenyér: glutén   |   |  |  |
| Sótartalom gr/fő/étkezés ételkészítésben   | 7,4   | 8,2  | 7,6 ; 1,3   | 6,5  | 5,9   |  |  |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk. Ásotthalom, 2022. május 16. Kiriné Hevesi Gyöngyi élelmezésvezető