



ELAMEN Zrt.

Étlap

2019 21. hét

2019.05.20.-2019.05.26.

Étlap: Apáczai Iskola

Korcsoport: 15-18 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Reszelttészta leves Sült virsli Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér En: 4505 kJ (1076 kCal) Zsír: 61,1 g T.Zsír: 13,1 g Szh: 92,7 g Cukor: 22,4 g Feh: 35,3 g Só: 6,9 g	Citromos kerti leves Tarhonyáshús Cékla savanyúság édesítőszerre En: 2844 kJ (679 kCal) Zsír: 24,5 g T.Zsír: 4,1 g Szh: 79,4 g Cukor: 4,4 g Feh: 30,8 g Só: 3,7 g	Gulyás leves Piskóta kocka Diós csokoládés öntet En: 2996 kJ (716 kCal) Zsír: 25,9 g T.Zsír: 5,1 g Szh: 90,5 g Cukor: 43,3 g Feh: 29,5 g Só: 3,6 g	Köménymag leves Pirított kenyérkocka Szárnyaspörkölt Burgonya főzelék Teljes kiőrlésű kenyér En: 3770 kJ (900 kCal) Zsír: 34,7 g T.Zsír: 5,2 g Szh: 108,8 g Cukor: 17,0 g Feh: 32,4 g Só: 12,6 g	Paradicsom leves Sütőben sült halgolyók Petrezselymes rizs Uborka saláta En: 4575 kJ (1093 kCal) Zsír: 42,9 g T.Zsír: 6,4 g Szh: 129,9 g Cukor: 20,5 g Feh: 39,4 g Só: 4,2 g
Vacsora	Rácos sertésborda Savanyúság édesítőszerrel En: 4412 kJ (1054 kCal) Zsír: 41,9 g T.Zsír: 15,9 g Szh: 125,8 g Cukor: 4,6 g Feh: 35,2 g Só: 4,3 g	Kijevi pulykamellfilé Petrezselymes rizs Savanyúság édesítőszerrel En: 3004 kJ (718 kCal) Zsír: 34,4 g T.Zsír: 2,4 g Szh: 85,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 18,1 g Só: 1,1 g	Göngyölt szelet Párolt zöldségmix Rostos gyümölcsle En: 1545 kJ (369 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 3,4 g Szh: 62,4 g Cukor: 25,4 g Feh: 7,8 g Só: 3,4 g	Hamburger 1/2 Amerikai káposzta saláta 1/2 Hasáb burgonya En: 5651 kJ (1350 kCal) Zsír: 96,8 g T.Zsír: 9,1 g Szh: 89,9 g Cukor: 14,5 g Feh: 28,0 g Só: 12,9 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.-szezámag 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