

**ÉTLAP**  
**Január**

Január 9-13.

<b>Ebéd</b>	<b>(00600) Ált.isk 1-4 A.TEU</b>	Savanyú burgonyaleves, Lecsós kolbászkarika, Tarhonya			Kelkáposztaleves, Rostonpulykamell, Rizibizi, Barackbefőtt			Csontleves, Zöldborsófőzelék, fasírt			Erdei gyümölcsleves, Bolognai spagetti			Babgulyás, Tejberizs, Kakaópor		
		Energia: 311,99 Kcal / 1 304,12 KJ			Energia: 401,09 Kcal / 1 676,56 KJ			Energia: 413,03 Kcal / 1 726,47 KJ			Energia: 294,09 Kcal / 1 229,30 KJ			Energia: 534,34 Kcal / 2 233,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsov	Fehérje	Zsír	T.Zsírsov	Fehérje	Zsír	T.Zsírsov	Fehérje	Zsír	T.Zsírsov	Fehérje	Zsír	T.Zsírsov
		15,43 g	17,51 g	5,30 g	21,62 g	11,93 g	2,86 g	20,05 g	20,01 g	4,81 g	9,78 g	17,41 g	4,97 g	22,12 g	13,18 g	4,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,70 g	0,00 g	2,17 g	51,15 g	0,70 g	2,36 g	37,46 g	1,00 g	1,07 g	24,09 g	11,99 g	4,66 g	81,12 g	20,98 g	1,62 g		
1,3,7,9,(6),(10)			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)				

Január 16-20.

<b>Ebéd</b>	<b>(00600) Ált.isk 1-4 A.TEU</b>	Karfiolkrémleves, Pusztapörkölt, Cékla			Tarhonyaleves, Rántott sertészelet, Párolt rizs, Párolt répakorong, Öntet			Lencseleves, Tejfölös sertéspörkölt, Főtt tészta			Csontleves, Szárazbab főzelék, Sült virsli			Palócleves, Darásmetélt, Alma		
		Energia: 671,19 Kcal / 2 805,57 KJ			Energia: 940,10 Kcal / 3 929,62 KJ			Energia: 817,68 Kcal / 3 417,90 KJ			Energia: 436,90 Kcal / 1 826,24 KJ			Energia: 666,55 Kcal / 2 786,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsov	Fehérje	Zsír	T.Zsírsov	Fehérje	Zsír	T.Zsírsov	Fehérje	Zsír	T.Zsírsov	Fehérje	Zsír	T.Zsírsov
		25,28 g	31,51 g	8,91 g	25,83 g	54,29 g	8,01 g	33,40 g	42,76 g	10,80 g	24,45 g	25,85 g	6,08 g	18,75 g	26,87 g	5,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,11 g	0,00 g	4,69 g	85,77 g	0,00 g	9,62 g	73,81 g	3,00 g	1,27 g	54,92 g	3,00 g	2,63 g	85,94 g	3,00 g	2,34 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9				

**Január 23-27.**

<b>Ebéd</b>	<b>(00600) Ált.isk 1-4 A.TEU</b>	Karfioleves, Sertéspörkölt, Rövid csőtészta, Csemege uborka			Húsleves, Főtt sertéshús, Piritott dara, Meggymártás			Hamisgulyás, Sárgaborsó főzelék, Sült kolbászkarikák			Tarhonyaleves, Sült csirkemell, Burgonyapüré, Cékla			Frankfurti leves, Szilvás gombóc, Porcukor		
		Energia: 489,01 Kcal / 2 044,06 KJ			Energia: 449,30 Kcal / 1 878,07 KJ			Energia: 547,48 Kcal / 2 288,47 KJ			Energia: 439,42 Kcal / 1 836,78 KJ			Energia: 603,69 Kcal / 2 523,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17,62 g	29,40 g	7,15 g	23,27 g	10,94 g	2,78 g	23,70 g	31,84 g	8,12 g	24,34 g	17,98 g	3,16 g	15,62 g	28,59 g	4,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,87 g	0,00 g	3,85 g	63,40 g	18,98 g	3,63 g	40,84 g	0,00 g	3,38 g	43,87 g	0,00 g	7,21 g	82,15 g	1,99 g	7,20 g
1,3,7,9,10			1,3,7,9			1,3,9,(6),(7)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,7,9,(6),(10)				

**Január 30-31.**

<b>Ebéd</b>	<b>(00600) Ált.isk 1-4 A.TEU</b>	Zöldbableves, Sült csirkecomb, Tört burgonya, Barack befőtt			Köménymaglevés, Pulyka pörkölt, Főtt tészta, Csemege uborka		
		Energia: 467,65 Kcal / 1 954,78 KJ			Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,94 g	21,75 g	3,65 g	24,45 g	22,74 g	4,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39,97 g	2,70 g	3,57 g	48,05 g	0,00 g	3,05 g
1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9,10				

Nemzetközi kód	Allergén
1	Glutén
2	Rák
3	Tojás
4	Hal
5	Földimogyoró
6	Szója
7	Tejtermék, laktóz
8	Diófélék
9	Zeller
10	Mustár
11	Szezám
12	Kéndioxid, szulfid
13	Csillagfürt
14	Puhatestűek
15	Mesterséges édesítőszer
16	Édesgyökér