

## Étlap

30. étlap

14-18 éves korosztály és felnőttek részére	Hétfő 2024.07.08.	Kedd 07..09.	Szerda 07.10.	Csütörtök 07. 11.	Péntek 07.12.		
Reggeli	Halkozerv Kenyér, tea Mogyorókrém	Margarin Soproni felvágott Kenyér, tea Zöldpaprika	Margarin Sertés gépsonka Kenyér, tea Paradicsom	Margarin Sajtos párizsi Kenyér, tea Uborka	Karamellás tej Fonott kalács Kenyér 48 gr. Májkrém		
Ebéd	Zöldség leves Zöldbors mártásos csirkemell Spagetti Kenyér	Gyümölcsleves Rakott krumpli Ec.uborka Kenyér	Gulyás leves Fahéjas tekercs Kakaós kalács Kenyér	Dinnye Csirke pörkölt Galuska Káposzta saláta Kenyér	Csevapscsicsás szendvics (Burgonya püré) Uborka saláta Belga csoki torta szelet Kenyér		
Vacsora	Krumplis tarhonya kolbásszal virslivel Céklasaláta Kenyér	Bundás kenyér Limonádé Kenyér	Rizses hús Vegyes vágott savanyúság Kenyér	Pizza Limonádé Kenyér			
Kalória fő/nap	3129	3089	2657	2854	1725		
Allergének reggeliben	kenyér: glutén mogyorókrém: tej, mogyoró	margarin: tej kenyér: glutén	margarin: tej kenyér: glutén	margarin: tej sajtos párizsi: tej kenyér: glutén	karamellás tej: tej fonott kalács: glutén, tojás, tej kenyér: glutén 48 gr. májkrém: szója, tej		
Allergének ebédben	zöldség leves: glutén, tojás, zeller zöldbors mártásos csirkemell: te, glutén spagetti: glutén, tej kenyér: glutén	gyümölcsleves: glutén rakott krumpli: tej, tojás kenyér: glutén	gulyás leves: glutén, tojás, zeller fahéjas tekercs: glutén, tojás, tej kakaós tekercs: glutén, tojás, tej kenyér: glutén	galuska: glutén, tojás kenyér: glutén	csevapscsicsás szendvics: glutén, tojás belga csoki torta: glutén, tojás, tej kenyér: glutén		
Allergének vacsorában	krumplis tarhonya kolbásszal, virslivel: glutén, tojás kenyér: glutén	bundás kenyér: glutén, tojás kenyér: glutén	kenyér: glutén	pizza: glutén, tojás, tej kenyér: glutén			
Sótartalom gr/fő/étkezés ételkészítésben	7,5 ; 2,2	5,7 ; 2,2	5,0 ;4,3	8,6	2,5		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk. Ásotthalom, 2024. július 08. Kiriné Hevesi Gyöngyi élelmezésvezető