


Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
	TÍZÓRAI Óvodás (4-6év)	Tej (*7) Magyaros vajkrém(*7) Félbarna kenyér(*1) salátalevél			Mentás tea Toast sonka, margarin(*7) Rozskenyér(*1)			Erdei gyümölcsös tea Vaniliás túrókrém(*7) Korpás kifli(*1)			Kakaó (*7) Fatörzs kifli(*1,3,7)			Citromos limonádé Sülthús krém(*7,10,) Félbarna kenyér(*1) Paprika										
		Energia: 327,52 Kcal / 1 369,03 KJ			Energia: 290,13 Kcal / 1 212,74 KJ			Energia: 195,44 Kcal / 816,94 KJ			Energia: 398,28 Kcal / 1 664,81 KJ			Energia: 251,67 Kcal / 1 051,98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		13,24 g	11,46 g	5,41 g	10,67 g	9,51 g	6,91 g	7,15 g	1,84 g	0,65 g	13,99 g	9,47 g	4,33 g	8,50 g	6,79 g	2,57 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
42,51 g			0,00 g	1,52 g	40,06 g			9,99 g	1,02 g	37,24 g			12,40 g	0,57 g	63,82 g			18,74 g	0,89 g	38,59 g			5,99 g	1,43 g
EBÉD Óvodás (4-6év)	Gulyás leves(*1,3,9) Grízes tészta(*1,3) baracklekvár(*12) Félbarna kenyér(*1)			Erőleves cérnametélttel(*1,3,9) Paradicsommártás(*1,9) Húsgombóc(*3) Főtt burgonya			Magyaros zellerleves(*1,3,9) Panírozott hairúd(*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta			Zöldségleves kiskockával(*1,3,9) Sült bécsi rudacska(*6) Fehérbab főzelék(*1) Félbarna kenyér(*1)			Húsgaluskaleves(*1,3,9) Tejbegríz(*1,7) Kakaó szórat											
	Energia: 524,36 Kcal / 2 191,82 KJ			Energia: 539,96 Kcal / 2 257,03 KJ			Energia: 500,19 Kcal / 2 090,79 KJ			Energia: 671,52 Kcal / 2 806,95 KJ			Energia: 395,09 Kcal / 1 651,48 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
	19,08 g	9,53 g	1,55 g	18,73 g	23,51 g	5,50 g	22,93 g	15,37 g	2,18 g	31,32 g	26,08 g	6,27 g	12,83 g	6,28 g	2,53 g									
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
89,77 g			12,47 g	3,68 g	62,44 g			10,00 g	4,83 g	66,99 g			14,18 g	3,25 g	78,65 g			0,02 g	6,24 g	71,31 g			32,28 g	1,81 g
UZSONNA Óvodás (4-6év)	Olasz felvágott Margarin(*7) Teljes kiörlésű kenyér(*1)			Sajtszelet(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Paprika			Zala felvágott Margarin(*7) Kenyér(*1) Paradicsom			Natúr sajtkrém(*7) Félbarna kenyér(*1) Uborka			Pizzás csiga(*1,3,7,9) Alma											
	Energia: 272,51 Kcal / 1 139,09 KJ			Energia: 293,18 Kcal / 1 225,49 KJ			Energia: 263,86 Kcal / 1 102,93 KJ			Energia: 233,19 Kcal / 974,73 KJ			Energia: 169,65 Kcal / 709,14 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
	8,32 g	13,89 g	4,23 g	11,38 g	12,98 g	5,28 g	8,83 g	10,83 g	3,08 g	7,18 g	8,32 g	4,58 g	2,57 g	10,53 g	2,72 g									
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
28,23 g			0,00 g	1,52 g	32,36 g			0,00 g	1,70 g	32,45 g			0,00 g	1,70 g	32,12 g			0,00 g	1,45 g	15,74 g			0,00 g	0,92 g

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Kód	Allergén	Kód	Allergén
1	glutén	9	zeller
2	rák	10	mustár
3	tojás	11	szezám
4	hal	12	kéndioxid-szulfid
5	földimogyoró	13	csillagfűt
6	szója	14	puhatestűek
7	tejtermék, laktóz	15	mesterséges édesítőszer
8	diófélék	16	édesgyökér