


Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	TÍZÓRAI Alsós (7-10 év)	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: 326,63 Kcal / 1 365,31 KJ	Energia: 306,45 Kcal / 1 280,96 KJ	Energia: 215,35 Kcal / 900,16 KJ	Energia: 407,88 Kcal / 1 704,94 KJ	Energia: 270,05 Kcal / 1 128,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13,27 g 11,32 g 5,31 g	10,69 g 9,52 g 6,91 g	8,48 g 2,41 g 0,95 g	14,08 g 9,58 g 4,39 g	8,62 g 6,82 g 2,57 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	42,62 g 0,00 g 1,57 g	44,06 g 13,99 g 1,02 g	39,54 g 14,40 g 0,57 g	65,87 g 20,74 g 0,89 g	42,95 g 9,99 g 1,43 g	
	EBÉD Alsós (7-10 év)	Gulyásleves (*1,3,9) Grízes tészta (*1,3) baracklekvár (*12) félbarna kenyér(*1)	Erőleves cérnametéllel (*1,3,9) Paradicsommártás (*1,9) Húsgombóc(*3) Főtt burgonya	Magyaros zellerleves (*1,9,3) Panírozott halrúd (*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta	Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Sült bécsi rudacska (*6) Fehérbab főzelék (*1) félbarna kenyér (*1)	Húsgaluska leves (*1,3,9) Tejbegríz (*1,7) Kakaó szórát
		Energia: 696,88 Kcal / 2 912,96 KJ	Energia: 729,56 Kcal / 3 049,56 KJ	Energia: 628,52 Kcal / 2 627,21 KJ	Energia: 808,90 Kcal / 3 381,20 KJ	Energia: 552,03 Kcal / 2 307,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25,15 g 15,03 g 2,33 g	25,36 g 32,18 g 7,64 g	32,12 g 17,74 g 2,66 g	38,01 g 29,45 g 6,69 g	18,74 g 9,26 g 3,90 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	114,24 g 12,48 g 0,83 g	83,43 g 15,01 g 5,81 g	84,50 g 20,09 g 4,03 g	99,15 g 0,05 g 7,67 g	97,69 g 46,46 g 2,40 g	
USZONNA Alsós (7-10 év)	Olasz felvágott Margarin (*7) Teljes kiőrlésű kenyér (*1)	Sajtszelet (*7) Margarin (*7) Félbarna kenyér (*1) Paprika	Zala felvágott Margarin (*7) Kenyer (*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: 295,14 Kcal / 1 233,69 KJ	Energia: 266,05 Kcal / 1 112,09 KJ	Energia: 234,37 Kcal / 979,67 KJ	Energia: 200,96 Kcal / 840,01 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	11,50 g 13,01 g 5,28 g	8,93 g 10,85 g 3,08 g	7,28 g 8,33 g 4,58 g	2,93 g 10,89 g 2,72 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28,23 g 0,00 g 1,52 g	32,66 g 0,00 g 1,70 g	32,85 g 0,00 g 1,70 g	32,29 g 0,00 g 1,45 g	22,04 g 0,00 g 0,93 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