


## Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	<b>TÍZÓRAI Óvodás (4-6év)</b>	Tej(*7) Magyaros vajkrém(*7) Félbarna kenyér(*1) paprika			Mentás tea Toast sonka, vaj(*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			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			
	<b>EBÉD Óvodás (4-6év)</b>	Gulyás leves(*1,3,9) Grízes tészta(*1,3) baracklevél(*12) Félbarna kenyér(*1)			Erőleves cérnametélittel(*1,3,9) Paradicsommártás(1,9) Húsgombóc(*3) Főtt burgonya			Magyaros zellerleves(*1,3,9) Panírozott halrúd(*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta			Zöldségleves kiskockával(*1,3,9) Sült Virsli(*6) Fehérbab főzelék(*1) Félbarna kenyér(*1) Műzliszelet(*1,3,5,7,11,12)			Húsgaluskaleves(*1,3,9) Tejbegríz(*1,7) Kakaó szórát		
		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			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			
<b>UZSONNA Óvodás (4-6év)</b>	Diákcsemege 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			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.

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