


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) Paprika | | | Mentás tea Toast sonka, margarin(*7) Rozskenyér(*19) | | | 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 | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | |
| | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | |
| | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | |
| | 42,62 g | | | 44,06 g | | | 39,54 g | | | 65,87 g | | | 42,95 g | | | |
| | 0,00 g | | | 13,99 g | | | 14,40 g | | | 20,74 g | | | 9,99 g | | | |
| | 1,57 g | | | 1,02 g | | | 0,57 g | | | 0,89 g | | | 1,43 g | | | |
| | EBÉD Alsós (7-10 év) | Gulyásleves(*1,3,9) Grízes tészta(*1,3) baracklekvár (*12) félbarna kenyér(*1) | | | Erőleves cérnametélttel(*1,3,9) Paradicsommártás(*1,9) Húsgombóc(*3) Félbarna kenyér | | | 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) Múzliszelet (*1,5,6,7,8,11,12) | | | 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 | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | |
| 114,24 g | | | 83,43 g | | | 84,50 g | | | 99,15 g | | | 97,69 g | | | | |
| 12,48 g | | | 15,01 g | | | 20,09 g | | | 0,05 g | | | 46,46 g | | | | |
| 0,83 g | | | 5,81 g | | | 4,03 g | | | 7,67 g | | | 2,40 g | | | | |
| UZSONNA Alsós (7-10 év) | Diákcsemege Margarin(*7) Teljes kiőrlésű 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: 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 | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | |
| 28,23 g | | | 32,66 g | | | 32,85 g | | | 32,29 g | | | 22,04 g | | | | |
| 0,00 g | | | 0,00 g | | | 0,00 g | | | 0,00 g | | | 0,00 g | | | | |
| 1,52 g | | | 1,70 g | | | 1,70 g | | | 1,45 g | | | 0,93 g | | | | |

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmiszevezető

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-szulfít |
| 5 | földimogyoró | 13 | csillagfűt |
| 6 | szója | 14 | puhatestűek |
| 7 | tejtermék, laktóz | 15 | mesterséges édesítőszer |
| 8 | diófélék | 16 | édesgyökér |