


Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	TÍZÓRAI Óvodás (4-6év)	Epres csipkebogyó tea Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka	Tejeskávés(*7) Vaj(*7) Márványos kalács(*1,3,7)	Gyümölcsle Hot-dog(*1,6,7) Ketchup(*1,9)	Tej(*7) Mogyorókrém(*1,5,6,7,8) Korpás kifli(*1)	Vadmeggyes tea Sonkakerém(*7) Teljeskiőrlésű kenyér(*1) Paprika
		Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ	Energia: 386,34 Kcal / 1 614,89 KJ	Energia: 290,62 Kcal / 1 214,79 KJ	Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ	Energia: 246,03 Kcal / 1 028,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6,83 g 8,63 g 3,87 g	11,55 g 14,21 g 6,74 g	11,68 g 12,36 g 4,60 g	13,44 g 9,97 g 1,83 g	7,39 g 6,78 g 2,89 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	43,14 g 9,99 g 1,04 g	52,62 g 18,78 g 0,69 g	32,70 g 2,80 g 2,34 g	46,28 g 9,60 g 0,83 g	38,53 g 9,99 g 0,65 g	
	EBÉD Óvodás (4-6év)	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)	Csontleves cénametélttel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1)	Zellerkrémleves(*1,7,9) Pírtott kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminsaláta	Reszeltészta leves(*1,3,9) Zabpelyhes vagdalt(*1,3) Sárgaborsó főzelék(*1) Félbarna kenyér(*1) Édes keksz(*1,3,7)	Magyaros raguleves(*1,9) Burgonyás tészta(*1,3) Uborkasaláta Félbarna kenyér(*1)
		Energia: 492,43 Kcal / 2 058,36 KJ	Energia: 513,26 Kcal / 2 145,43 KJ	Energia: 620,60 Kcal / 2 594,11 KJ	Energia: 823,32 Kcal / 3 441,46 KJ	Energia: 607,73 Kcal / 2 540,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23,80 g 13,76 g 2,15 g	24,12 g 20,66 g 6,05 g	20,56 g 27,04 g 6,92 g	34,10 g 30,70 g 6,98 g	22,48 g 18,21 g 4,23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	67,32 g 6,49 g 4,35 g	58,63 g 0,02 g 5,34 g	72,01 g 4,01 g 4,24 g	101,64 g 6,85 g 2,76 g	87,42 g 3,61 g 3,53 g	
UZSONNA Óvodás (4-6év)	Kakaós csiga(*1,3,7) Alma	Sajt szelet(*7) Margarin(*7) Graham kenyér(*1) Paprika	Túró rudi krém(*1,5,7,8,12) Teljeskiőrlésű kenyér(*1)	Főtt tojáskarikák(*3) Vaj(*7) Félbarna kenyér(*1) Jégcsapretek	Sajtos párizsi(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1)	
	Energia: 212,41 Kcal / 887,87 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 KJ	Energia: 174,56 Kcal / 729,66 KJ	Energia: 251,27 Kcal / 1 050,31 KJ	Energia: 266,67 Kcal / 1 114,68 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	3,41 g 12,00 g 4,03 g	11,56 g 12,98 g 5,28 g	7,34 g 2,03 g 0,76 g	8,55 g 9,78 g 2,47 g	8,50 g 11,40 g 3,31 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
22,22 g 5,90 g 0,38 g	33,38 g 0,00 g 1,53 g	31,53 g 2,79 g 0,59 g	32,06 g 3,12 g 1,37 g	32,20 g 0,00 g 1,69 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-szulfít
5	földimogyoró	13	csillagfűrt
6	szója	14	puhatestűek
7	tejtermék, laktóz	15	mesterséges édesítőszer
8	diófélék	16	édesgyökér