




Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
	TÍZÓRAI Alsós (7-10 év)	Epres csipkebogyó tea Natúr vajkrém(*7) Graham kenyér(*1) Uborka			Tejeskávé(*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 Sonkkrém(*7) Teljeskiörlésű kenyér(*1) Paprika										
		Energia: 296,60 Kcal / 1 239,79 KJ			Energia: 386,34 Kcal / 1 614,89 KJ			Energia: 297,65 Kcal / 1 244,18 KJ			Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ			Energia: 287,04 Kcal / 1 199,84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		6,95 g	8,65 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	7,46 g	6,80 g	2,89 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
47,31 g			13,99 g	1,04 g	52,62 g			18,78 g	0,69 g	34,40 g			2,80 g	2,34 g	46,28 g			9,60 g	0,83 g	48,56 g			19,99 g	0,65 g
	EBÉD Alsós (7-10 év)	Meggyes almaleves(*1,7) Kukoricás csirkeragu(*1) Orsótészta(*1,3)			Csontleves cérnamentélttel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1)			Zellerkrémleves(*1,7,9) Píritott kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminsaláta			Reszelttészta 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: 603,64 Kcal / 2 523,22 KJ			Energia: 409,32 Kcal / 1 710,96 KJ			Energia: 783,33 Kcal / 3 274,32 KJ			Energia: 1 147,46 Kcal / 4 796,41 KJ			Energia: 799,25 Kcal / 3 340,87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		28,93 g	17,11 g	2,69 g	18,78 g	13,47 g	3,66 g	26,36 g	35,46 g	9,25 g	49,20 g	44,34 g	9,73 g	29,17 g	23,45 g	5,37 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
82,18 g			9,09 g	1,99 g	53,73 g			0,04 g	5,55 g	87,48 g			5,02 g	5,23 g	136,49 g			6,85 g	3,25 g	116,36 g			4,21 g	4,47 g
	UZSONNA Alsós (7-10 év)	Kakaós csiga(*1,3,7) Alma			Sajt szelet(*7) Margarin(*7) Graham kenyér(*1) Paprika			Túró rudi krém(*1,5,7,8,12) Teljeskiörlésű kenyér(*1)			Főtt tojáskarikák(*3) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1) Jégcsapretek			Sajtos párizsi(*7) Margarin(*7) Félbarna kenyér(*1)										
		Energia: 243,72 Kcal / 1 018,75 KJ			Energia: 299,96 Kcal / 1 253,83 KJ			Energia: 186,02 Kcal / 777,56 KJ			Energia: 252,68 Kcal / 1 056,20 KJ			Energia: 266,67 Kcal / 1 114,68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		3,77 g	12,36 g	4,03 g	11,68 g	13,01 g	5,28 g	8,63 g	2,59 g	1,06 g	8,66 g	9,79 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					
28,52 g			5,90 g	0,39 g	33,68 g			0,00 g	1,53 g	31,83 g			2,79 g	0,59 g	32,32 g			4,68 g	1,37 g	32,20 g			0,00 g	1,69 g

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmészvezető

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