


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) 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 Magyaros vajkrém(*7) Teljeskiörlésű kenyér(*1) Salátalevél
		Energia: 296,60 Kcal / 1 239,79 KJ	Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 KJ	Energia: 297,65 Kcal / 1 244,18 KJ	Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ	Energia: 297,99 Kcal / 1 245,60 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	11,52 g 7,21 g 3,36 g	11,68 g 12,36 g 4,60 g	13,44 g 9,97 g 1,83 g	6,28 g 8,48 g 3,72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	47,31 g 13,99 g 1,04 g	52,59 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	48,77 g 19,99 g 0,68 g	
	EBÉD Alsós (7-10 év)	Kertészleves(*1,9) Csikós tokány(*1,7) Szarvacska tészta(*1,3)	Csontleves cérnametélttel(*1,3,9) Rakott kelkáposzta bulgurral(*1,7) Félbarna kenyér(*1) Alma	Zellerkrémleves(*1,7,9) Pírtott kenyérkocka(*1) Pusztapörkölt Félbarna kenyér(*1) Vitaminsaláta	Reszelttészta leves(*1,3,9) Zabpelyhes vagdalt(*1,3) Sárgaborsó főzelék(*1) Félbarna kenyér(*1)	Magyaros raguleves(*1,9) Burgonyás tészta(*1,3) Uborkasaláta Félbarna kenyér(*1)
		Energia: 785,34 Kcal / 3 282,71 KJ	Energia: 409,32 Kcal / 1 710,96 KJ	Energia: 783,33 Kcal / 3 274,32 KJ	Energia: 1 012,78 Kcal / 4 233,42 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
		30,38 g 38,78 g 10,41 g	18,78 g 13,47 g 3,66 g	26,36 g 35,46 g 9,25 g	46,75 g 41,04 g 8,82 g	29,17 g 23,45 g 5,37 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	77,71 g 0,02 g 2,35 g	53,73 g 0,04 g 5,55 g	87,48 g 5,02 g 5,23 g	112,85 g 0,01 g 2,96 g	116,36 g 4,21 g 4,47 g	
UZSONNA Alsós (7-10 év)	Kakaós csiga(*1,3,7) Szilva	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	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