


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsis (1-3 év)	Tej, Baracklevár, Margarin, Kifli			Almás fehéjas tea, Toast felvágott, Margarin, Teljeskiörlesű kenyér			Vanília tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, Sonkakrém, Zsemle, Jégcsaretek			Citromos tea, Sajt szelet, Margarin, Rozskenyér		
		Energia: 292.16 Kcal / 1,221.23 KJ			Energia: 222.50 Kcal / 930.05 KJ			Energia: 399.15 Kcal / 1,668.45 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ			Energia: 321.18 Kcal / 1,342.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.93 g	11.48 g	4.28 g	7.18 g	8.57 g	2.29 g	12.11 g	10.45 g	4.85 g	6.73 g	6.42 g	2.99 g	11.37 g	13.41 g	9.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.92 g	6.23 g	0.68 g	28.85 g	9.99 g	0.66 g	63.69 g	20.74 g	0.79 g	39.38 g	13.11 g	0.59 g	38.32 g	8.00 g	1.20 g		
1,7,(12)			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7			1,7				
Tízórai	Bölcsis (1-3 év)	Alma			Reszelt cékla almával			Gyümölcsjoghurt			Narancs			Banán		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 36.98 Kcal / 154.58 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.89 g	0.29 g	0.01 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.50 g	0.00 g	0.01 g	7.27 g	0.00 g	0.13 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g		
7,(1)																
Ebéd	Bölcsis (1-3 év)	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposztafőzelék, Sertés aprósült			Tejfölös zöldbableves, Sertéstokány, Párolt rizs			Frankfurti leves, Grízes tészta baracklevár			Almaleves, Rakott burgonya vegyes vágott			Tarhonyaleves, Zöldborsó főzelék, zabpelyhes húsgolyó		
		Energia: 399.79 Kcal / 1,671.12 KJ			Energia: 473.60 Kcal / 1,979.65 KJ			Energia: 402.64 Kcal / 1,683.04 KJ			Energia: 406.00 Kcal / 1,697.08 KJ			Energia: 552.08 Kcal / 2,307.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.67 g	21.36 g	5.62 g	18.22 g	21.08 g	3.66 g	12.55 g	10.50 g	2.96 g	13.80 g	15.33 g	6.39 g	24.89 g	23.07 g	5.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.24 g	7.62 g	2.51 g	56.91 g	0.01 g	2.21 g	66.09 g	12.49 g	4.38 g	56.95 g	9.99 g	8.45 g	69.63 g	5.99 g	2.29 g		
1,3,9,(7),(10)			1,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7				
Uzsonna	Bölcsis (1-3 év)	Tea, Kópé felvágott, Margarin, Korpás kenyér, Uborka			Tej, Magyaros vajkrém, Korpás zsemle, Paprika			Tea, Kenőmáj, Rozskenyér, póréhagyma karikák			Tej, Májusi csemege, Margarin, Teljeskiörlesű kenyér			Tej, Ízes bukta, Alma		
		Energia: 266.31 Kcal / 1,113.18 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 251.58 Kcal / 1,051.60 KJ			Energia: 285.34 Kcal / 1,192.72 KJ			Energia: 271.65 Kcal / 1,135.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.28 g	9.78 g	2.77 g	10.56 g	12.46 g	6.19 g	8.39 g	5.19 g	6.03 g	10.89 g	14.61 g	5.31 g	7.11 g	13.17 g	4.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.91 g	12.99 g	1.11 g	37.53 g	0.00 g	0.73 g	42.49 g	9.99 g	0.87 g	27.21 g	0.00 g	1.03 g	30.65 g	8.72 g	0.50 g		
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Allergén lista (kód-allergén)

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