


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Tej, Magyorkrémes kifli, Mandarin			Almás-fahéjas tea, Margarinos teljeskiőrlésű kenyér toast sonkával			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, Sült hús krémes zsemle jégcsapretekkel			Citromos tea, Margarinos rozskenyér sajt szelettel			Csipkebogyó tea, Zöldfűszeres sajtkrémes teljeskiőrlésű kenyér		
		Energia: 341.58 Kcal / 1,427.80 KJ			Energia: 254.00 Kcal / 1,061.72 KJ			Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 KJ			Energia: 251.65 Kcal / 1,051.90 KJ			Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ			Energia: 227.85 Kcal / 952.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.28 g	9.66 g	1.86 g	9.24 g	9.04 g	2.43 g	13.81 g	9.25 g	4.20 g	7.37 g	6.48 g	2.70 g	14.01 g	16.07 g	11.50 g	5.73 g	7.56 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.68 g	9.60 g	0.68 g	33.56 g	9.99 g	0.81 g	66.34 g	20.74 g	0.89 g	41.33 g	11.99 g	0.77 g	40.49 g	9.99 g	1.40 g	33.90 g	9.99 g	0.70 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,7,10,(12)			1,7			1,7				
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Vajgaluska leves, Sertés aprósült paradicsomos káposzta főzelékkel			Tejfölös zöldbaleves, Rántott sertés szelet magvas bundában rizibizivel, Vitaminsaláta			Lencsegulyás kenyérral, Grízes tészta baracklevárral			Almaleves, Rakott burgonya vegyesvágottal			Tarhonya leves, Szezámós húsgolyók finomfőzelékkel, kenyérral			Csirkebecsinált leves, Tejbegríz kakaó szórattal		
		Energia: 484.37 Kcal / 2,024.67 KJ			Energia: 517.26 Kcal / 2,162.15 KJ			Energia: 692.53 Kcal / 2,894.78 KJ			Energia: 446.66 Kcal / 1,867.04 KJ			Energia: 492.71 Kcal / 2,059.53 KJ			Energia: 433.39 Kcal / 1,811.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.64 g	27.25 g	7.33 g	26.70 g	14.78 g	3.29 g	27.62 g	21.46 g	5.22 g	15.81 g	18.73 g	7.91 g	19.69 g	23.10 g	6.12 g	19.89 g	7.78 g	2.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.96 g	9.14 g	2.90 g	76.33 g	4.07 g	3.19 g	101.56 g	12.46 g	4.30 g	59.17 g	9.99 g	10.05 g	57.22 g	3.08 g	2.47 g	74.66 g	32.28 g	1.89 g		
1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9,11			1,3,7,10,(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,11			1,7,9				
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Margarinos korpás kenyér kópé felvágottal, uborkával			Magyaros vajkrémes korpás zsemle paprikával			Kenőmájással kent rozskenyér póréhagymakarikákkal			Margarinos teljeskiőrlésű kenyér májusi csemegével			Lekváros táska, Alma			Margarinos zsemle olasz felvágottal, paprikával		
		Energia: 235.71 Kcal / 985.27 KJ			Energia: 215.39 Kcal / 900.33 KJ			Energia: 228.14 Kcal / 953.63 KJ			Energia: 218.58 Kcal / 913.66 KJ			Energia: 198.62 Kcal / 830.23 KJ			Energia: 271.02 Kcal / 1,132.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.89 g	10.57 g	3.07 g	5.46 g	8.26 g	3.91 g	8.98 g	6.54 g	6.54 g	6.72 g	10.53 g	3.04 g	2.21 g	9.17 g	2.34 g	7.70 g	13.57 g	4.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.97 g	4.00 g	1.21 g	29.58 g	0.00 g	0.56 g	33.10 g	0.00 g	0.92 g	23.95 g	0.00 g	0.96 g	26.20 g	8.72 g	0.33 g	29.20 g	0.00 g	1.45 g		
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,	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	