


Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	TÍZÓRAI Óvodás (4-6év)	Epres csipkebogyó tea Magyaros vajkrém(*7) Graham kenyér(*1)			Tejeskávés(*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 Natúr vajkrém(*7) Teljeskiörlesű kenyér(*1) Salátalevél		
		Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ			Energia: 322,80 Kcal / 1 349,30 KJ			Energia: 290,62 Kcal / 1 214,79 KJ			Energia: 330,20 Kcal / 1 380,24 KJ			Energia: 258,08 Kcal / 1 078,77 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	11,52 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	6,19 g	8,60 g	3,82 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			52,59 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			38,66 g 9,99 g 0,63 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)			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: 688,64 Kcal / 2 878,52 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	31,65 g	27,40 g	6,07 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			78,00 g 0,01 g 2,47 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) Teljeskiörlesű kenyér(*1)			Főtt tojáskarikák(*3) Margarin(*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	csillagfűt
6	szója	14	puhatestűek
7	tejtermék, laktóz	15	mesterséges édesítőszer
8	diófélék	16	édesgyökér