


Heti étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|------------|---|--|------------|--|--|------------|---|--|------------|----------------------------------|---|--------|--------|
|  | TÍZÓRAI Óvodás (4-6év) | Tej (*7) Magyaros vajkrém (*7) Félbarna kenyér, (*1) Paprika | | | Mentás tea Toast sonka, margarin (*7) Rozskenyér (*1) | | | Erdei gyümölcsös tea Vaniliás túrókrém (*7) Korpás kifli (*1) | | | Kakaó (*7) Fatörzs kifli (*1,3,7) | | | Citromos limonádé sülthús krém (*7,10) Félbarna kenyér, (*1) paprika | | |
| | | Energia: 327,52 Kcal / 1 369,03 KJ | | | Energia: 290,13 Kcal / 1 212,74 KJ | | | Energia: 195,44 Kcal / 816,94 KJ | | | Energia: 398,28 Kcal / 1 664,81 KJ | | | Energia: 251,67 Kcal / 1 051,98 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13,24 g | 11,46 g | 5,41 g | 10,67 g | 9,51 g | 6,91 g | 7,15 g | 1,84 g | 0,65 g | 13,99 g | 9,47 g | 4,33 g | 8,50 g | 6,79 g | 2,57 g |
| | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | |
| | 42,51 g | | | 40,06 g | | | 37,24 g | | | 63,82 g | | | 38,59 g | | | |
| | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | |
| | 0,00 g | | | 9,99 g | | | 12,40 g | | | 18,74 g | | | 5,99 g | | | |
| | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | |
| | 1,52 g | | | 1,02 g | | | 0,57 g | | | 0,89 g | | | 1,43 g | | | |
| | EBÉD Óvodás (4-6év) | Gulyásleves (*1,3,9) Grízes tészta (*1,3) baracklekvár (*12) félbarna kenyér(*1) | | | Erőleves cérnametéllel (*1,3,9) Paradicsommártás (*1,9) Húsgombóc(*3) Főtt burgonya | | | Magyaros zellerleves (*1,9,3) Panírozott halrúd (*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta | | | Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Sült virsli (*6) Fehérbab főzelék (*1) félbarna kenyér (*1) Múzliszelet (*1,5,6,7,8,11,12) | | | Húsgaluska leves (*1,3,9) Tejbegríz (*1,7) Kakaó szórat | | |
| | | Energia: 524,36 Kcal / 2 191,82 KJ | | | Energia: 539,96 Kcal / 2 257,03 KJ | | | Energia: 500,19 Kcal / 2 090,79 KJ | | | Energia: 671,52 Kcal / 2 806,95 KJ | | | Energia: 395,09 Kcal / 1 651,48 KJ | | |
| Fehérje | | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| 19,08 g | | 9,53 g | 1,55 g | 18,73 g | 23,51 g | 5,50 g | 22,93 g | 15,37 g | 2,18 g | 31,32 g | 26,08 g | 6,27 g | 12,83 g | 6,28 g | 2,53 g | |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | |
| 89,77 g | | | 62,44 g | | | 66,99 g | | | 78,65 g | | | 71,31 g | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | |
| 12,47 g | | | 10,00 g | | | 14,18 g | | | 0,02 g | | | 32,28 g | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | |
| 3,68 g | | | 4,83 g | | | 3,25 g | | | 6,24 g | | | 1,81 g | | | | |
| UZSONNA Óvodás (4-6év) | Olasz felvágott Margarin (*7) Teljes kiőrlésű kenyér (*1) | | | Sajtszelet (*7) Margarin (*7) Félbarna kenyér (*1) Paprika | | | Zala felvágott Margarin (*7) Kenyér (*1) Paradicsom | | | Natúr sajtkrém (*7) Félbarna kenyér (*1) Uborka | | | Pizzás csiga (*1,3,7,9) Alma | | | |
| | Energia: 272,51 Kcal / 1 139,09 KJ | | | Energia: 293,18 Kcal / 1 225,49 KJ | | | Energia: 263,86 Kcal / 1 102,93 KJ | | | Energia: 233,19 Kcal / 974,73 KJ | | | Energia: 169,65 Kcal / 709,14 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 8,32 g | 13,89 g | 4,23 g | 11,38 g | 12,98 g | 5,28 g | 8,83 g | 10,83 g | 3,08 g | 7,18 g | 8,32 g | 4,58 g | 2,57 g | 10,53 g | 2,72 g | |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | |
| 28,23 g | | | 32,36 g | | | 32,45 g | | | 32,12 g | | | 15,74 g | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | |
| 0,00 g | | | 0,00 g | | | 0,00 g | | | 0,00 g | | | 0,00 g | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | |
| 1,52 g | | | 1,70 g | | | 1,70 g | | | 1,45 g | | | 0,92 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 | csillagfűrt |
| 6 | szója | 14 | puhatestűek |
| 7 | tejtermék, laktóz | 15 | mesterséges édesítőszer |
| 8 | diófélék | 16 | édesgyökér |