

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) salátalevél			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				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
42,51 g			40,06 g			37,24 g			63,82 g			38,59 g				
EBÉD Óvodás (4-6év)	Gulyás leves (*1,3,9) Grízes tészta (*1,3) baracklevél (*12) Félbarna kenyér (*1)			Erőleves cérnametéllel (*1,3,9) Paradicsommártás (*1,9) Húsgombóc (*3) Főtt burgonya			Magyaros zellerleves (*1,3,9) Panírozott halrúd (*1,3,4) Párolt rizs Uborkasaláta			Zöldségleves kiskockával (*1,3,9) Sült Virsli (*6) Fehérbab főzelék (*1) Félbarna kenyér (*1)			Húsgaluskaleves (*1,3,9) Sajtos tejfölös spagetti (*1,3,7)			
	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: 507,87 Kcal / 2 122,90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Fehérje	Fehérje	
	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	20,78 g	20,78 g	20,78 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
89,77 g			62,44 g			66,99 g			78,65 g			69,18 g				
UZSONNA Óvodás (4-6év)	Olasz felvágott Margarin (*7) Teljes kiörlésű 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				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
28,23 g			32,36 g			32,45 g			32,12 g			15,74 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-szulfid
5	földimogyoró	13	csillagfűt
6	szója	14	puhatestűek
7	tejtermék, laktóz	15	mesterséges édesítőszer
8	diófélék	16	édesgyökér