


Heti étlap 2018.12.10. - 2018.12.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 <b>Tízórai</b>	Óvoda	Tej, Magyorkrém, Kifli, Mandarin			Almás-fahéjas tea, Kenyér teljeski., Margarin, Toast sonka			Vaníliás tej, Fatörzs kifli			Barackos tea, sült hús krém, Zsemle, Jégcsapretek			Tea citromos, Sajt szelet, Margarin, Rozskenyér			Csipkebogyó tea, Kenyér teljeski., Zöldfűszeres sajtkrém		
		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: 254.47 Kcal / 1,063.68 KJ			Energia: 364.59 Kcal / 1,523.99 KJ			Energia: 227.85 Kcal / 952.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	7.35 g	6.48 g	2.71 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	41.42 g	15.11 g	0.75 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				
<b>Ebéd</b>	Óvoda	Vajgaluska leves, Paradicsomos káposzta főzelék, Sertés aprósült, Kenyér, félbarna			Tejfölös zöldbableves, Rántott sertés szelet magvas bundában, Rizibizi, vitaminsaláta			Lencsegulyás, Kenyér, félbarna, Grízes tészta, Baracklekvár			Almaleves, Rakott burgonya, Vegyesvágott			Tarhonya leves, Zöldborsó főzelék, Szezámós húsgolyók, Kenyér, félbarna			Csirkebecsinált leves, Káposztás tészta		
		Energia: 484.37 Kcal / 2,024.67 KJ			Energia: 517.26 Kcal / 2,162.15 KJ			Energia: 663.63 Kcal / 2,773.97 KJ			Energia: 446.66 Kcal / 1,867.04 KJ			Energia: 571.96 Kcal / 2,390.79 KJ			Energia: 375.18 Kcal / 1,568.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.64 g	27.25 g	7.33 g	26.70 g	14.78 g	3.29 g	27.57 g	21.46 g	5.22 g	15.81 g	18.73 g	7.91 g	25.37 g	25.15 g	6.32 g	20.04 g	7.03 g	1.48 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	94.43 g	6.23 g	4.30 g	59.17 g	9.99 g	10.05 g	69.41 g	6.07 g	2.54 g	61.57 g	3.01 g	2.00 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			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	Óvoda	Margarin, Korpás kenyér, Uborka, Kópé felvágott			Magyaros vajkrém, Zsemle korpás, Paprika			Kenőmájás, Rozskenyér, Póréhaqymakarika			Margarin, Kenyér teljeskiőrülésű, Májusi csemege			Lekváros táská, Alma			Olasz felvágott, Margarin, Zsemle, Paprika		
		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: 188.18 Kcal / 786.59 KJ			Energia: 271.02 Kcal / 1,132.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	2.09 g	9.05 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	24.10 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 fenn tartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**

**Allergén lista (kód-allergén)**

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