

Heti étlap 2021.05.17 - 2021.05.21

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcsstea Tavaszi felvágott Margarin Graham kenyér Jégcsapretek	Vaníliás tej Margarin Kifli Banán	Mentás tea Csokis túrókrém Zsemle	Citromos tea Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér	Kakaó Kalács										
		Energia: 257.97 Kcal / 1,078.31 KJ	Energia: 329.37 Kcal / 1,376.77 KJ	Energia: 209.75 Kcal / 876.76 KJ	Energia: 291.84 Kcal / 1,219.89 KJ	Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.45 g	5.56 g	2.01 g	11.35 g	5.34 g	2.63 g	6.55 g	1.65 g	0.85 g	11.19 g	7.93 g	4.28 g	14.06 g	9.53 g	4.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.41 g	13.12 g	1.47 g	58.54 g	9.99 g	0.77 g	41.86 g	12.78 g	0.52 g	43.72 g	11.99 g	1.66 g	59.61 g	14.19 g	0.90 g		
1,(7)			1,7			1,7,(5),(8)			1,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kolbászos burgonyaleves Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukor szóráttal	Paradicsom leves Rakott karfiol bulgarral és Félbarna kenyérral	Tejfölös karalábéleves Sertés pörkölt Gyöngybabfőzelékkel és Félbarna kenyérral	Almás szilvaleves Budapest ragu Párolt rizszel és Almával	Csontleves Rántott halfilé Burgonyapürével és Káposztasalátával										
		Energia: 594.00 Kcal / 2,482.92 KJ	Energia: 515.46 Kcal / 2,154.62 KJ	Energia: 656.60 Kcal / 2,744.59 KJ	Energia: 528.31 Kcal / 2,208.34 KJ	Energia: 654.99 Kcal / 2,737.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.02 g	18.31 g	8.52 g	23.63 g	13.93 g	4.12 g	29.74 g	25.79 g	7.36 g	16.28 g	19.32 g	4.35 g	22.69 g	35.01 g	4.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.72 g	10.00 g	6.85 g	74.65 g	3.00 g	2.61 g	76.59 g	0.61 g	3.94 g	73.23 g	7.79 g	1.44 g	61.09 g	4.02 g	3.85 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Rozskenyér Álomsonka krém Paprika	Sajtkrémés rúd	Toast felvágott Margarin Korpás kenyér Uborka	Meggyes táska	Paprikás szalámi Margarin Korpás kenyér Salátalevél										
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 220.95 Kcal / 923.57 KJ	Energia: 180.04 Kcal / 752.57 KJ	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 196.19 Kcal / 820.07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.01 g	7.17 g	7.37 g	8.66 g	3.80 g	1.39 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	5.94 g	6.95 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.28 g	0.00 g	1.69 g	30.84 g	0.00 g	0.77 g	27.78 g	0.00 g	0.99 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	27.44 g	0.00 g	0.76 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető