

Heti étlap 2021.05.24 - 2021.05.28

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	ÜNNEPNAP	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Citromos limonádé Főtt tojáskarikák Margarin Korpás kenyér	Puncsos tej Fatörzs kifli	Meggyes tea Kolbászkрем Rozskenyér Uborka							
		Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ	Energia: 223.12 Kcal / 932.64 KJ	Energia: 410.68 Kcal / 1,716.64 KJ	Energia: 270.10 Kcal / 1,129.02 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		13.98 g	9.80 g	1.76 g	8.55 g	5.21 g	1.56 g	13.81 g	9.25 g	4.20 g	7.35 g	8.53 g	8.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.38 g	9.60 g	1.47 g	35.21 g	5.99 g	0.71 g	67.56 g	20.78 g	0.89 g	40.61 g	9.99 g	0.82 g		
1,5,6,7,8			1,3,(7)			1,3,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros zellerleves Tavaszi rizseshús Vegyesvágottal	Bableves Félbarna kenyér Dejós tészta Alma	Tejfölös karfiolleves Rántott sertésszelet magvas bundában Petrezselymes burgonyával	Vajgaluska leves Zöldborsófőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral								
		Energia: 560.29 Kcal / 2,342.01 KJ	Energia: 567.09 Kcal / 2,370.44 KJ	Energia: 531.32 Kcal / 2,220.92 KJ	Energia: 562.68 Kcal / 2,352.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.75 g	22.47 g	5.44 g	19.02 g	10.04 g	0.83 g	22.06 g	19.90 g	5.20 g	22.03 g	23.97 g	7.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.91 g	0.02 g	1.85 g	99.20 g	10.50 g	5.90 g	65.36 g	0.08 g	2.43 g	63.82 g	3.51 g	3.30 g		
1,3,9,15,(10),(12)			1,3,8,9,(5)			1,3,7,9,11			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zöldfűszeres kockasajt Korpás kifli	Sajtos rúd	Zala felvágott Margarin Graham kenyér Jégcsapretek	Vanília krémes rúd Alma								
		Energia: 186.28 Kcal / 778.65 KJ	Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ	Energia: 220.88 Kcal / 923.28 KJ	Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.68 g	5.77 g	3.04 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	9.01 g	5.81 g	2.08 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.68 g	0.00 g	1.12 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	33.16 g	3.12 g	1.50 g	30.16 g	0.00 g	1.40 g		
1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető