


# Heti étlap 2021.06.21 - 2021.06.25

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tej Varázs szívószál különféle Baracklekvár Margarin Zsemle			Csipkebogyó tea Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér Paprika			Limonádé Tavaszi felvágott Margarin Rozskenyér Póréhagymakarika			Barackos tea Natúr sajtkrém Korpás kenyér Paradicsom			Házi gyümölcsjoghurt Kifli		
		Energia: 279.87 Kcal / 1,169.86 KJ			Energia: 262.46 Kcal / 1,097.08 KJ			Energia: 239.23 Kcal / 999.98 KJ			Energia: 250.02 Kcal / 1,045.08 KJ			Energia: 238.38 Kcal / 996.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.26 g	5.61 g	2.82 g	7.72 g	5.20 g	1.81 g	8.42 g	6.08 g	6.52 g	5.32 g	8.12 g	4.59 g	8.00 g	4.70 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.45 g	11.25 g	0.92 g	46.01 g	13.99 g	1.58 g	37.37 g	5.99 g	1.13 g	38.56 g	9.99 g	0.94 g	40.51 g	9.99 g	0.95 g		
1,6,7,(12)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Magyaros gombaleves Temesvári pulykaragu Párolt rizszel			Erőleves Zöldborsó főzelék Lenmagos Fasírttal és Félbarna kenyérral			Bableves Túrós tészta Porcukorral Alma			Citromos almaleves Rántott sertés szelet Zöldséges bulgurral és Uborkasalátával			Tojásleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborkával és Félbarna kenyérral		
		Energia: 459.97 Kcal / 1,922.67 KJ			Energia: 564.33 Kcal / 2,358.90 KJ			Energia: 600.73 Kcal / 2,511.05 KJ			Energia: 718.79 Kcal / 3,004.54 KJ			Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.71 g	15.42 g	2.88 g	30.12 g	14.85 g	0.43 g	22.45 g	15.71 g	5.77 g	23.90 g	31.85 g	5.48 g	17.79 g	13.25 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.30 g	0.01 g	2.20 g	77.57 g	5.99 g	2.00 g	91.06 g	10.00 g	5.40 g	87.14 g	15.09 g	3.34 g	67.08 g	0.01 g	4.73 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Zöldfűszeres vajkrém Korpás zsemle			Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka			Sajtkrémés rúd			Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Kenőmájas Graham kenyér Alma		
		Energia: 212.56 Kcal / 888.50 KJ			Energia: 183.77 Kcal / 768.16 KJ			Energia: 153.89 Kcal / 643.26 KJ			Energia: 217.94 Kcal / 910.99 KJ			Energia: 281.56 Kcal / 1,176.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.20 g	8.35 g	4.00 g	9.16 g	3.31 g	1.12 g	3.78 g	8.64 g	2.63 g	8.48 g	6.26 g	2.29 g	9.32 g	6.62 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.90 g	0.00 g	0.51 g	29.31 g	0.00 g	1.08 g	15.08 g	4.00 g	0.31 g	31.95 g	3.12 g	1.73 g	45.32 g	0.00 g	1.27 g		
1,7			1,(6),(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7),(10)				

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