


Heti étlap 2021.05.31 - 2021.06.04

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávé Molnárika			Almás-fahéjas tea Körözött Paprika Korpás kenyér			Narancsos tea Tonhalkrém Rozsos kifli Müzsizslet			Tej Póréhagymás vajkrém Graham kenyér			Citromos tea Diákcsemege Margarin Korpás zsemle Alma		
		Energia: 348.92 Kcal / 1,458.49 KJ			Energia: 202.84 Kcal / 847.87 KJ			Energia: 310.96 Kcal / 1,299.81 KJ			Energia: 319.30 Kcal / 1,334.67 KJ			Energia: 283.92 Kcal / 1,186.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.40 g	7.99 g	3.69 g	6.87 g	2.05 g	0.88 g	7.43 g	9.83 g	4.75 g	13.35 g	10.01 g	4.72 g	6.89 g	5.48 g	1.94 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
56.44 g	18.38 g	0.89 g	38.92 g	9.99 g	1.11 g	47.71 g	14.99 g	0.49 g	43.57 g	0.00 g	1.30 g	51.03 g	11.99 g	0.91 g		
1,3,7			1,7			1,4,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tojásleves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával			Kukoricagaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával és Félbarna kenyérral			Frankfurti leves Mákos tészta Alma			Vegyes gyümölcsleves Pusztapörkölt burgonyával Félbarna kenyérral és Csemege uborkával			Csontleves Rántott sertés szelet Petrezselymes rizzsel és Káposztasalátával		
		Energia: 435.16 Kcal / 1,818.97 KJ			Energia: 698.02 Kcal / 2,917.72 KJ			Energia: 438.35 Kcal / 1,832.30 KJ			Energia: 572.06 Kcal / 2,391.21 KJ			Energia: 1,139.28 Kcal / 4,762.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.86 g	16.60 g	5.02 g	23.67 g	22.97 g	5.55 g	14.28 g	11.67 g	3.42 g	20.41 g	15.56 g	5.28 g	21.93 g	80.62 g	10.25 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
54.07 g	3.01 g	5.06 g	97.87 g	8.00 g	3.39 g	68.23 g	10.02 g	5.46 g	88.15 g	12.99 g	3.03 g	81.08 g	4.02 g	3.45 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,15,(12)			1,3,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonka Margarin Uborka Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaócscsiga			Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Uborka			Pulykamell sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek			Gyümölcs joghurt Kifli		
		Energia: 183.77 Kcal / 768.16 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ			Energia: 245.37 Kcal / 1,025.65 KJ			Energia: 178.83 Kcal / 747.51 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.16 g	3.31 g	1.12 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g	11.32 g	7.94 g	4.28 g	8.32 g	2.93 g	1.22 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
29.31 g	0.00 g	1.08 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g	32.06 g	0.00 g	1.67 g	29.87 g	3.12 g	1.01 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,(7)			1,7,(3)			1,7			1,(7)			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

Heti étlap 2021.05.31 - 2021.06.04