

Heti étlap 2021.06.07 - 2021.06.11

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Méz Margarin Graham kenyér	Citromos tea Májusi csemege Margarin Korpás kenyér	Limonádé Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél	Karamellás tej Kalács	Csipkebogyó tea Kockasajt Kifli Paprika										
		Energia: 307.08 Kcal / 1,283.59 KJ	Energia: 231.88 Kcal / 969.26 KJ	Energia: 244.85 Kcal / 1,023.47 KJ	Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ	Energia: 230.49 Kcal / 963.45 KJ										
		Fehérje 12.90 g	Zsír 5.60 g	T.Zsírsv 2.53 g	Fehérje 6.08 g	Zsír 5.29 g	T.Zsírsv 2.00 g	Fehérje 6.13 g	Zsír 8.78 g	T.Zsírsv 3.91 g	Fehérje 13.87 g	Zsír 9.31 g	T.Zsírsv 4.23 g	Fehérje 7.42 g	Zsír 5.36 g	T.Zsírsv 3.07 g
		Szénhidrát 51.10 g	Cukor 8.10 g	Só 1.36 g	Szénhidrát 39.83 g	Cukor 11.99 g	Só 1.13 g	Szénhidrát 34.80 g	Cukor 5.99 g	Só 0.58 g	Szénhidrát 62.00 g	Cukor 16.69 g	Só 0.90 g	Szénhidrát 37.80 g	Cukor 13.99 g	Só 0.97 g
		1,7			1,(7)			1,7			1,3,7			1,7		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Bugaci Sertésszelet Tarhonyával	Magyaros karalábé leves Zöldbabfőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral Görögdinnye	Legényfogó leves Túrós tészta Porcukor szóráttal	Kerti zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártással és Pírtott darával	Meggyes Almaleves Rakott burgonya Lecsókolbásszal Csemege uborkával és Félbarna kenyérral										
		Energia: 657.80 Kcal / 2,749.60 KJ	Energia: 590.17 Kcal / 2,466.91 KJ	Energia: 417.78 Kcal / 1,746.32 KJ	Energia: 359.08 Kcal / 1,500.95 KJ	Energia: 574.43 Kcal / 2,401.12 KJ										
		Fehérje 22.53 g	Zsír 35.31 g	T.Zsírsv 2.48 g	Fehérje 24.61 g	Zsír 22.24 g	T.Zsírsv 6.20 g	Fehérje 21.06 g	Zsír 8.98 g	T.Zsírsv 2.96 g	Fehérje 16.82 g	Zsír 10.25 g	T.Zsírsv 2.89 g	Fehérje 20.75 g	Zsír 17.92 g	T.Zsírsv 7.98 g
		Szénhidrát 62.12 g	Cukor 0.00 g	Só 2.29 g	Szénhidrát 72.23 g	Cukor 0.03 g	Só 3.35 g	Szénhidrát 62.91 g	Cukor 10.00 g	Só 5.32 g	Szénhidrát 48.87 g	Cukor 9.00 g	Só 1.57 g	Szénhidrát 83.20 g	Cukor 7.99 g	Só 11.51 g
		1,3,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,15,(12)		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csokoládé krémes rúd Alma	Tzatzikis sajtkrém Zsemle Póréhagymakarika	Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Sajtkrémes rúd	Toast felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka										
		Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ	Energia: 217.28 Kcal / 908.23 KJ	Energia: 217.22 Kcal / 907.98 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 187.58 Kcal / 784.08 KJ										
		Fehérje 12.31 g	Zsír 27.06 g	T.Zsírsv 10.07 g	Fehérje 6.12 g	Zsír 8.10 g	T.Zsírsv 3.57 g	Fehérje 8.66 g	Zsír 6.74 g	T.Zsírsv 6.81 g	Fehérje 7.99 g	Zsír 2.31 g	T.Zsírsv 3.61 g	Fehérje 9.42 g	Zsír 3.79 g	T.Zsírsv 1.52 g
		Szénhidrát 30.16 g	Cukor 0.00 g	Só 1.40 g	Szénhidrát 29.75 g	Cukor 0.00 g	Só 0.69 g	Szénhidrát 30.51 g	Cukor 3.12 g	Só 1.23 g	Szénhidrát 33.28 g	Cukor 0.00 g	Só 1.69 g	Szénhidrát 28.92 g	Cukor 0.00 g	Só 0.80 g
		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető