

Heti étlap 2021.06.14 - 2021.06.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Limonádé Margarin Korpás kenyér Uborka			Erdei gyümölcsstea Sült hús krém Félbarna kenyér			Tej Gabonagolyó			Meggyes tea Főtt tojáskarikák Margarin Zsemle			Limonádé Padlizsánkrém Graham kenyér		
		Energia: 245.72 Kcal / 1,027.11 KJ			Energia: 262.43 Kcal / 1,096.96 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 227.73 Kcal / 951.91 KJ			Energia: 240.60 Kcal / 1,005.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.41 g	7.74 g	4.28 g	8.33 g	6.71 g	2.57 g	9.11 g	3.18 g	1.65 g	7.47 g	4.76 g	1.65 g	6.65 g	5.79 g	1.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.26 g	5.99 g	1.17 g	41.78 g	10.00 g	1.43 g	35.50 g	0.00 g	0.73 g	38.62 g	9.99 g	0.64 g	39.94 g	5.99 g	1.15 g		
1,7		1,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,(7)			1,3,7,10,(12)					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Paradicsom leves Csikós tokány Párolt rizs			Almás szilvaleves Rakott brokkoli bulgurral és Félbarna kenyérral			Burgonyakrémleves Pírtott kenyérkockával Tonhal spagetti Reszelt sajttal Alma			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Mákos tészta			Csontleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskával és Félbarna kenyérral		
		Energia: 648.60 Kcal / 2,711.15 KJ			Energia: 548.93 Kcal / 2,294.53 KJ			Energia: 621.65 Kcal / 2,598.50 KJ			Energia: 558.53 Kcal / 2,334.66 KJ			Energia: 548.47 Kcal / 2,292.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.64 g	32.04 g	8.68 g	23.01 g	18.66 g	5.68 g	24.24 g	21.57 g	6.58 g	19.75 g	12.35 g	2.31 g	24.37 g	20.89 g	5.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.60 g	3.00 g	2.12 g	74.97 g	7.79 g	3.64 g	81.15 g	3.01 g	6.71 g	91.16 g	9.99 g	5.32 g	65.08 g	0.02 g	3.45 g		
1,3,7,9		1,7			1,4,7,9,(3)			1,3			1,3,9					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Kakaós csiga Alma			Zala felvágott Margarin Rozsos zsemle Póréhagymakarika			Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél			Pritaminos sajtkrém Rozskenyér Jégcsapretek			Turista felvágott Kifli Margarin Paprika		
		Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ			Energia: 163.18 Kcal / 682.09 KJ			Energia: 213.10 Kcal / 890.76 KJ			Energia: 215.00 Kcal / 898.70 KJ			Energia: 188.54 Kcal / 788.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.77 g	12.36 g	4.03 g	7.26 g	5.85 g	2.13 g	6.12 g	8.15 g	3.62 g	7.17 g	6.89 g	7.97 g	7.04 g	7.38 g	1.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.52 g	5.90 g	0.39 g	20.39 g	0.00 g	0.90 g	28.57 g	0.00 g	0.58 g	30.92 g	3.12 g	0.89 g	23.46 g	0.00 g	0.79 g		
1,7,(3)		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-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