

## Heti étlap 2021.06.28 - 2021.07.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Karamellás tej Kalács			Tej Varázs szívószál Csicseriborsó krém Korpás kifli			Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrém Zsemle			Meggyes tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarika			Limonádé Körözött Kifli		
		Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 282.13 Kcal / 1,179.30 KJ			Energia: 276.25 Kcal / 1,154.73 KJ			Energia: 276.23 Kcal / 1,154.64 KJ			Energia: 164.82 Kcal / 688.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	13.99 g	8.99 g	4.18 g	6.01 g	10.67 g	1.58 g	6.71 g	8.65 g	3.87 g	6.41 g	1.94 g	0.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.00 g	16.69 g	0.90 g	42.49 g	5.02 g	1.12 g	38.66 g	9.99 g	0.57 g	42.52 g	9.99 g	1.20 g	29.98 g	5.99 g	0.82 g		
1,3,7			1,6,7,10,(12)			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Zöldborsó leves Milánói makaróni Reszelt sajttal			Magyaros Karfiolleves Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Paradicsom leves Rántott halfilé Burgonyapürével és Uborkasalátával			Kukoricagaluska leves Finomfőzelék Zabpelyhes hús-golyóval és Félbarna kenyérral Alma			Zellerleves Sertés pörkölt Főtt tésztával és Vegyesvágottal		
		Energia: 572.66 Kcal / 2,393.72 KJ			Energia: 587.16 Kcal / 2,454.33 KJ			Energia: 679.76 Kcal / 2,841.40 KJ			Energia: 614.86 Kcal / 2,570.11 KJ			Energia: 560.98 Kcal / 2,344.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.38 g	21.78 g	5.85 g	20.05 g	23.53 g	5.57 g	23.11 g	34.78 g	4.94 g	24.87 g	23.18 g	3.47 g	19.13 g	28.78 g	6.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.54 g	3.04 g	8.08 g	65.49 g	3.21 g	1.54 g	67.43 g	6.60 g	3.96 g	75.42 g	3.01 g	3.68 g	56.10 g	0.02 g	5.67 g		
1,3,7,9			1,3,9,15,(12)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,9,15,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Paprika			Kakaócsiga Őszibarack			Soproni felvágott Margarin Graham kenyér Paprika			Sajt szelet Margarin Korpás zsemle			Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér Uborka		
		Energia: 172.39 Kcal / 720.59 KJ			Energia: 216.23 Kcal / 903.84 KJ			Energia: 248.18 Kcal / 1,037.39 KJ			Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ			Energia: 223.53 Kcal / 934.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.58 g	2.98 g	1.08 g	3.59 g	11.82 g	4.03 g	9.04 g	8.82 g	3.19 g	9.94 g	7.67 g	4.41 g	8.22 g	7.68 g	5.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	1.19 g	23.42 g	5.90 g	0.38 g	33.06 g	0.00 g	1.93 g	28.84 g	0.00 g	0.97 g	30.31 g	0.00 g	0.77 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-csillagfűrt	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**