


Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Tejeskávé Mini kuglóffel			Narancsos limonádé Margarinos Zsemle Sajt szelettel Paradicsommal			Tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklevéllel			Citromos tea Sült húskrémes Korpás kenyér Jégcsapretekkel			Csipkebogyós tea Körözöttes Félbarna kenyér Uborkával		
		Energia: 601.94 Kcal / 2,516.11 KJ			Energia: 256.45 Kcal / 1,071.96 KJ			Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 KJ			Energia: 279.31 Kcal / 1,167.52 KJ			Energia: 268.50 Kcal / 1,122.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.27 g	20.20 g	13.67 g	10.19 g	7.72 g	4.42 g	12.73 g	5.60 g	2.71 g	6.64 g	6.50 g	2.58 g	8.87 g	2.27 g	1.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.38 g	33.49 g	1.30 g	36.35 g	6.10 g	0.52 g	49.11 g	6.23 g	0.33 g	48.27 g	23.10 g	0.94 g	52.75 g	22.19 g	0.42 g		
7		1,7			1,7,(12)			1,7,10,(12)			1,7					
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Paradicsomleves Betűtészta Carbonara spagetti			Májgaluskaleves Sepnót Főtt tojással Főtt burgonyával Gyümölcsnap: Banán, Narancs			Meggyes almaleves Roston sült csirkemell Párolt rizsszel Párolt zöldséggel			Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórással			Kerti zöldségleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéssülttel Félbarna kenyérral		
		Energia: 447.66 Kcal / 1,871.22 KJ			Energia: 461.63 Kcal / 1,929.61 KJ			Energia: 526.56 Kcal / 2,201.02 KJ			Energia: 186.21 Kcal / 778.36 KJ			Energia: 358.23 Kcal / 1,497.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.37 g	10.14 g	3.23 g	17.47 g	13.73 g	2.70 g	22.03 g	14.79 g	2.82 g	6.94 g	5.76 g	2.22 g	17.20 g	13.67 g	2.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.54 g	3.00 g	6.08 g	65.91 g	0.03 g	1.28 g	68.55 g	12.17 g	1.89 g	34.22 g	10.92 g	1.82 g	41.23 g	9.14 g	2.12 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)		1,3,7,9			1,7,9,(10)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,9,(10)					
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Margarinos Graham kenyér Olasz felvágottal Uborkával			Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal			Margarinos Rozskenyér Paprikás szalámmal Paprikával			Helyben sült sajttal szóró pogácsa Alma			Korpás kifli Kockasajttal		
		Energia: 246.61 Kcal / 1,030.83 KJ			Energia: 211.94 Kcal / 885.91 KJ			Energia: 225.10 Kcal / 940.92 KJ			Energia: 203.39 Kcal / 850.17 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.00 g	8.78 g	3.34 g	7.74 g	7.39 g	2.84 g	8.26 g	7.72 g	7.03 g	2.70 g	13.34 g	3.58 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.80 g	2.20 g	1.94 g	28.56 g	0.00 g	1.20 g	30.57 g	0.00 g	1.16 g	17.68 g	0.00 g	0.80 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g		
1,(7)		1,(7)			1,(7)			1,3,7			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 élelmiszer
adalék | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2024.05.09. 7:13:01 | QB - Élelem