


Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Citromos limonádé Kolbáskrémes Félbarna kenyér Paradicsommal			Tej Gabonagolyóval			Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás kenyér Paprikával			Citromos tea Margarinos Rozskenyér Olasz felvágottal			Vaníliás tej Fatörzs kiffivel		
		Energia: 258.53 Kcal / 1,080.66 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 292.63 Kcal / 1,223.19 KJ			Energia: 320.05 Kcal / 1,337.81 KJ			Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.13 g	8.10 g	3.67 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g	5.20 g	8.52 g	3.87 g	8.93 g	9.27 g	7.71 g	13.81 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.73 g	5.99 g	0.11 g	35.50 g	0.00 g	0.95 g	48.37 g	19.98 g	0.70 g	49.99 g	19.98 g	1.60 g	66.34 g	20.74 g	0.89 g		
1,7		7,(1),(3),(5)			1,7			1,(7)			1,3,7					
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Csurgatott tojásleves Bakonyi csirkeragu Főtt tésztával			Gyümölcsle Sült csirkecomb Párolt rizszel Vitaminsalátával Gyümölcsnap: Banán, Narancs			Csontleves Eperlevéllel Burgonyafőzelék Bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Bográcsgulyás Grízes tészta Baracklevárral Porcukor szórattal Alma			Vajgaluskaleves Lecsós sertésragu Párolt bulgurral		
		Energia: 334.04 Kcal / 1,396.29 KJ			Energia: 554.12 Kcal / 2,316.22 KJ			Energia: 274.35 Kcal / 1,146.78 KJ			Energia: 467.82 Kcal / 1,955.49 KJ			Energia: 481.37 Kcal / 2,012.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.28 g	5.25 g	0.98 g	35.86 g	14.62 g	2.66 g	16.35 g	15.97 g	5.44 g	15.71 g	9.50 g	1.58 g	18.83 g	21.43 g	3.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.05 g	0.01 g	4.40 g	68.33 g	7.00 g	2.17 g	50.23 g	0.02 g	1.26 g	79.15 g	16.22 g	10.58 g	52.63 g	0.01 g	1.57 g		
1,3,7,9		(10)			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,9,(7)					
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Margarinos Korpás zsemle Soproni felvágottal			Kenőmájjasos Rozskenyér Uborkával			Tejszelet Almával			Gyümölcsjoghurt Kiffivel			Margarinos Korpás kenyér Pulykamell sonkaával Jégcsapretekkel		
		Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 226.19 Kcal / 945.47 KJ			Energia: 140.12 Kcal / 585.70 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 171.29 Kcal / 715.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.44 g	8.51 g	3.32 g	8.92 g	6.52 g	6.69 g	2.65 g	5.95 g	2.23 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	7.56 g	2.94 g	1.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.56 g	0.00 g	1.41 g	32.70 g	2.20 g	0.93 g	18.30 g	5.93 g	0.11 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	28.73 g	3.12 g	1.20 g		
1,(7)		1,(6),(7),(10)			1,3,7			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 élelmiszer Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető
 2024.05.23. 7:06:28 | QB - Élelem