


Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávé Kiflivel			Citromos limonádé Kenőmájas Korpás kenyér Uborkával			Erdei gyümölcsös limonádé Vaníliás túrókrém Zsemlével			Csipkebogyós tea Sonkkrémes Graham kenyér Lilahagymával			Tej Fatörzs kiflivel		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ			Energia: 227.26 Kcal / 949.95 KJ			Energia: 199.54 Kcal / 834.08 KJ			Energia: 312.08 Kcal / 1,304.49 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.83 g	5.84 g	2.17 g	7.22 g	1.68 g	0.71 g	8.17 g	6.68 g	2.85 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.45 g	15.98 g	0.68 g	36.34 g	8.19 g	0.93 g	38.58 g	8.39 g	0.07 g	54.36 g	19.99 g	1.10 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g		
1,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(12)			1,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Citromos almaleves Erdélyi sertéstokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Kolbásos burgonyaleves Félbarna kenyérral Káposztás tészta Porcukor szóráttal Görögdinnye			Daragaluska leves Finomfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérbarkával Rántott sertésszellet Tört burgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 524.87 Kcal / 2,193.96 KJ			Energia: 503.76 Kcal / 2,105.72 KJ			Energia: 547.74 Kcal / 2,289.55 KJ			Energia: 502.49 Kcal / 2,100.41 KJ			Energia: 655.98 Kcal / 2,742.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.87 g	21.34 g	6.06 g	17.15 g	18.27 g	4.49 g	18.64 g	12.19 g	2.49 g	22.36 g	19.45 g	5.54 g	21.77 g	28.88 g	4.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.45 g	11.49 g	2.22 g	66.94 g	8.00 g	1.19 g	90.01 g	13.00 g	2.49 g	58.52 g	3.01 g	2.71 g	75.86 g	8.00 g	3.53 g		
1,7			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sonkaszeletes Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Kajszibarackos háromszög			Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Rácsos túrós párna			Kockasajt Kiflivel		
		Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.70 g	3.70 g	5.51 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.80 g	9.24 g	7.71 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.38 g	0.00 g	0.97 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	30.00 g	0.00 g	1.60 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			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 édesítőszer | |