



### Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Tej, Kifli , Vaj, Sárgabaracklekvár			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborkás túrókrém			Gyümölcsstea, Tojáskrém, Póréhagyma, Burgonyás kenyér			Gyümölcsstea, Hot-dog/sertés/, Mustár			Gyümölcsstea, Sonka/sertés/, Burgonyás kenyér, Margarin		
		Energia: 256,11 Kcal / 1 070,54 KJ			Energia: 207,96 Kcal / 869,27 KJ			Energia: 229,69 Kcal / 960,10 KJ			Energia: 68,20 Kcal / 285,08 KJ			Energia: 230,53 Kcal / 963,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,64 g	13,88 g	6,91 g	8,31 g	2,66 g	1,17 g	7,89 g	8,40 g	2,49 g	17,01 g	20,41 g	6,95 g	9,05 g	4,54 g	1,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,90 g	5,43 g	0,64 g	37,44 g	8,23 g	0,69 g	39,35 g	8,23 g	1,54 g	44,01 g	9,86 g	4,08 g	38,38 g	8,39 g	1,69 g		
1,7,(12)			1,7			1,3,7,10,(12)			1,10,(3),(6),(7),(8),(11), (12),(13)			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Karalábéleves, Rakott zöldbab			Karfiolleves , Burgonyafőzelék, Bélszínroló/sertés/, Félbarna kenyér			Húsleves cérnametéllel, Mézes mustáros csirke, Bulgur			Tárkonyos húsgombóc leves/csirke/, Gránátos kocka, Savanyúság			BrokkolikréMLEVES , Köményes sertéssült, Levesgyöngy, Zöldséges rizs, Uborkasaláta		
		Energia: 327,88 Kcal / 1 370,54 KJ			Energia: 287,63 Kcal / 1 202,29 KJ			Energia: 379,44 Kcal / 1 586,06 KJ			Energia: 160,37 Kcal / 670,35 KJ			Energia: 549,03 Kcal / 2 294,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,73 g	35,55 g	12,30 g	16,20 g	10,57 g	3,39 g	25,83 g	9,62 g	1,31 g	24,44 g	13,79 g	3,55 g	21,97 g	16,09 g	3,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,98 g	3,33 g	2,59 g	61,33 g	1,61 g	3,43 g	80,22 g	9,49 g	5,04 g	80,30 g	0,94 g	3,05 g	79,08 g	6,61 g	3,85 g		
1,3,7			1,3,6,7			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7,(9)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Zala felvágott/sertés/, Paradicsom, Zsemle, Margarin			Szalámi/sertés/, Kápia paprika, Zsemle, Margarin			Kakaós csiga			Pogácsa, Alma			Kifli , Kockasajt, Szőlő		
		Energia: 71,09 Kcal / 297,16 KJ			Energia: 119,23 Kcal / 498,38 KJ			Energia: 350,00 Kcal / 1 463,00 KJ			Energia: 288,44 Kcal / 1 205,68 KJ			Energia: 189,91 Kcal / 793,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,44 g	6,40 g	2,21 g	9,72 g	11,84 g	3,35 g	5,20 g	16,30 g	9,10 g	4,77 g	13,03 g	6,86 g	7,70 g	5,58 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,74 g	0,04 g	1,43 g	32,13 g	0,04 g	1,69 g	44,00 g	17,30 g	0,43 g	36,89 g	1,05 g	1,41 g	41,30 g	0,00 g	0,98 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,(6),(8),(10),(11)			1,7				





## Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve.

Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=glutén; 2=rák; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szója; 7=tejtermék,laktóz; 8=diófélék; 9=zeller;  
10=mustár; 11=szezám; 12=kéndioxid,szulfid; 13=csillagfürt; 14=puhatestűek; 15=mesterséges  
édesítőszer; 16=édesgyökér (0)=Az adott allergén előfordulhat

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné  
Élelmezésvezető

Hamala Katalin  
Igazgató

