



### Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Joghurt, Gyümölcsös ropogós müzli, Meggybefőtt			Gyümölcstea, Olasz felvágott /sertés/, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin			Gyümölcstea, Lilahagyma, Burgonyás kenyér, Májkrem/sertés/			Tejeskávé , Kalács			Gyümölcstea, Baromfi párizsi, Zsemle, Margarin		
		Energia: 18,07 Kcal / 75,53 KJ			Energia: 264,90 Kcal / 1 107,28 KJ			Energia: 230,20 Kcal / 962,24 KJ			Energia: 133,36 Kcal / 557,44 KJ			Energia: 86,89 Kcal / 363,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,12 g	6,14 g	3,12 g	8,59 g	8,95 g	2,93 g	8,94 g	4,14 g	0,82 g	13,21 g	11,35 g	5,34 g	7,55 g	5,10 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,36 g	3,60 g	0,46 g	37,31 g	8,27 g	1,50 g	40,79 g	8,23 g	1,38 g	54,61 g	10,19 g	0,84 g	39,56 g	8,37 g	1,33 g		
1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Kertészleves, Paradicsomos káposzta, Sült virsli, Félbarna kenyér, Piskótaszelet			Babgulyás/sertés/, Sajtos-tejfölös makaróni			Zöldborsóleves, Bakonyi halfilé, Kuskusz			Daragaluska leves, Parajfőzelék, Főtt tojás (egész), Félbarna kenyér			Fahéjas szilvaleves, Csirkemájás rizottó, Savanyúság		
		Energia: 674,45 Kcal / 2 819,20 KJ			Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 KJ			Energia: 625,17 Kcal / 2 613,21 KJ			Energia: 297,73 Kcal / 1 244,51 KJ			Energia: 636,02 Kcal / 2 658,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,77 g	45,69 g	7,51 g	32,86 g	34,96 g	14,64 g	30,88 g	10,48 g	3,02 g	19,06 g	10,24 g	2,54 g	28,34 g	19,77 g	5,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,07 g	19,44 g	5,23 g	70,01 g	0,00 g	3,14 g	102,09 g	38,48 g	2,15 g	38,17 g	0,76 g	2,95 g	90,43 g	20,45 g	2,06 g		
1,3,6,7,(5),(8),(10)			1,3,7,9			1,3,4,7			1,3,7,9,(6)			1,7,10				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Jégcsapretek, Kifli , Sonkás sajtkrém			Gyümölcs, Müzliszelet			Kifli , Pritamin paprikás túrókrém			Turista felvágott, Zsemle, Margarin			Pizzás csiga/sertés/		
		Energia: 128,08 Kcal / 535,37 KJ			Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ			Energia: 141,31 Kcal / 590,68 KJ			Energia: 17,70 Kcal / 73,99 KJ			Energia: 229,13 Kcal / 957,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,42 g	5,00 g	2,22 g	1,88 g	1,48 g	0,88 g	6,51 g	2,22 g	1,13 g	9,54 g	16,89 g	4,62 g	7,36 g	7,95 g	0,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,41 g	0,10 g	1,02 g	14,00 g	2,40 g	0,02 g	23,70 g	0,00 g	0,52 g	21,62 g	0,04 g	1,29 g	31,96 g	0,00 g	1,30 g		
1,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7			1,3,7,(6),(8),(11)			1,7				





## Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

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

