



### Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Bölcsöde</b>	Tej, Kifli , Vaj, Sárgabaracklekvár			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborkás túrókrém			Gyümölcsstea, Burgonyás kenyér, Tojáskrém, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Hot-dog/sertés/, Mustár			Gyümölcsstea, Burgonyás kenyér, Margarin, Sonka/sertés/		
		Energia: 256,11 Kcal / 1 070,54 KJ			Energia: 203,67 Kcal / 851,34 KJ			Energia: 225,40 Kcal / 942,17 KJ			Energia: 63,91 Kcal / 267,14 KJ			Energia: 226,24 Kcal / 945,68 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	36,38 g	7,20 g	0,69 g	38,29 g	7,20 g	1,54 g	42,95 g	8,83 g	4,08 g	37,32 g	7,36 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>Tízórai</b>	<b>(00480) Bölcsöde</b>	Alma			Tej			Tej			Alma			Szőlő		
		Energia: 55,66 Kcal / 232,66 KJ			Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ			Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ			Energia: 55,66 Kcal / 232,66 KJ			Energia: 80,63 Kcal / 337,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,64 g	0,64 g	0,00 g	6,80 g	3,00 g	1,63 g	6,80 g	3,00 g	1,63 g	0,64 g	0,64 g	0,00 g	0,60 g	0,30 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,20 g	0,00 g	0,02 g	10,60 g	0,00 g	0,27 g	10,60 g	0,00 g	0,27 g	11,20 g	0,00 g	0,02 g	18,10 g	0,00 g	0,01 g		
7			7													
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Bölcsöde</b>	Karalábefőzelék, Sertéspörkölt, Félbarna kenyér			Burgonyafőzelék, Fasírt (csirkéből), Teljes kiőrlésű kenyér			Mézes mustáros csirke, Bulgur			Finomfőzelék, Rizses húsgombóc/sertés/, Félbarna kenyér			Brokkolifőzelék, Főtt csirkemell, Félbarna kenyér		
		Energia: 397,83 Kcal / 1 662,93 KJ			Energia: 195,14 Kcal / 815,69 KJ			Energia: 312,08 Kcal / 1 304,49 KJ			Energia: 432,96 Kcal / 1 809,77 KJ			Energia: 239,71 Kcal / 1 001,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,93 g	17,19 g	4,18 g	21,12 g	9,40 g	2,80 g	21,27 g	8,17 g	1,11 g	18,13 g	16,54 g	1,92 g	25,91 g	9,23 g	1,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,11 g	6,99 g	1,56 g	52,26 g	0,00 g	1,52 g	64,80 g	7,09 g	3,08 g	49,39 g	11,09 g	1,38 g	30,83 g	0,00 g	1,15 g		
1,7,(6)			1,3,7,(6)			1,10,(12)			1,3,7,(6),(9),(10),(11)			1,7,(6)				





### Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Bölcsöde</b>	Zala felvágott/sertés/, Paradicsom, Zsemle, Margarin			Szalámi/sertés/, Kápia paprika, Zsemle, Margarin			Kakaós csiga			Pogácsa			Kifli , Kockasajt		
		Energia: 71,09 Kcal / 297,16 Kj			Energia: 119,23 Kcal / 498,38 Kj			Energia: 350,00 Kcal / 1 463,00 Kj			Energia: 232,78 Kcal / 973,02 Kj			Energia: 109,28 Kcal / 456,79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	4,13 g	12,39 g	6,86 g	7,10 g	5,28 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	25,69 g	1,05 g	1,39 g	23,20 g	0,00 g	0,97 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,(6),(8),(10),(11)			1,7				

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

