



### Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Bölcsöde</b>	Joghurt, Gyümölcsös ropogós müzli, Meggybefőtt			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Olasz felvágott /sertés/, Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Burgonyás kenyér, Májkrém/sertés/, Lilahagyma			Tejeskávé , Kalács			Gyümölcsstea, Zsemle, Margarin, Baromfi párizsi		
		Energia: 18,07 Kcal / 75,53 KJ			Energia: 260,61 Kcal / 1 089,35 KJ			Energia: 225,91 Kcal / 944,30 KJ			Energia: 133,36 Kcal / 557,44 KJ			Energia: 82,60 Kcal / 345,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	36,25 g	7,24 g	1,50 g	39,73 g	7,20 g	1,38 g	54,61 g	10,19 g	0,84 g	38,50 g	7,34 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>Tízórai</b>	<b>(00480) Bölcsöde</b>	Gyümölcsstea			Tej			Gyümölcs			Gyümölcsstea, Gyümölcs			Gyümölcs		
		Energia: 30,07 Kcal / 125,69 KJ			Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 30,07 Kcal / 125,69 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,01 g	0,00 g	0,00 g	6,80 g	3,00 g	1,63 g	0,08 g	0,08 g	0,00 g	0,09 g	0,08 g	0,00 g	0,08 g	0,08 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,42 g	7,20 g	0,00 g	10,60 g	0,00 g	0,27 g	1,40 g	0,00 g	0,00 g	8,82 g	7,20 g	0,00 g	1,40 g	0,00 g	0,00 g		
7																
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Bölcsöde</b>	Paradicsomos káposzta, Sült virsli, Félbarna kenyér, Piskótaszelet			Sárgarépa főzelék, Főtt csirkemell, Félbarna kenyér			Bakonyi halfilé, Kuskusz			Parajfőzelék, Főtt tojás (egész), Félbarna kenyér			Fahéjas szilvaleves, Csirkemájás rizottó, Savanyúság		
		Energia: 620,32 Kcal / 2 592,94 KJ			Energia: 239,29 Kcal / 1 000,23 KJ			Energia: 491,54 Kcal / 2 054,64 KJ			Energia: 230,37 Kcal / 962,95 KJ			Energia: 559,32 Kcal / 2 337,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,23 g	44,02 g	7,32 g	23,70 g	9,76 g	1,96 g	23,23 g	7,24 g	2,44 g	15,71 g	8,39 g	2,14 g	25,21 g	17,30 g	4,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,05 g	16,25 g	3,81 g	31,38 g	6,58 g	2,06 g	81,36 g	34,97 g	1,17 g	27,45 g	0,00 g	1,97 g	79,39 g	17,90 g	2,02 g		
1,3,6,7,(5),(8),(10)			1,7,(6)			1,4,7			1,3,7,(6)			1,7,10				





### Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Bölcsöde</b>	Kifli , Sonkás sajtkrém, Jégcsapretek			Gyümölcs, Müzliszelet			Kifli , Pritamin paprikás túrókrém			Turista felvágott, Zsemle, Margarin			Pizzás csiga/sertés/		
		Energia: 128,08 Kcal / 535,37 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6,42 g	5,00 g	2,22 g	1,95 g	2,68 g	0,40 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	18,12 g	3,75 g	0,13 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		
<b>1,7</b>		<b>1,7,(5),(8)</b>			<b>1,7</b>			<b>1,3,7,(6),(8),(11)</b>			<b>1,7</b>					

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve.

Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat étелеinkben.

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

