



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Felső	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: 212,27 Kcal / 887,29 KJ			Energia: 234,00 Kcal / 978,12 KJ			Energia: 72,51 Kcal / 303,09 KJ			Energia: 234,84 Kcal / 981,63 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	38,50 g	9,26 g	0,69 g	40,41 g	9,26 g	1,54 g	45,07 g	10,89 g	4,08 g	39,44 g	9,42 g	1,69 g		
1,7,(12)			1,7			1,3,7,10,(12)			1,10,(3),(6),(7),(8),(11), (12),(13)			1				
Ebéd	(00483) Felső	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, Zöldséges rizs, Uborkasaláta, Levesgyöngy		
		Energia: 370,83 Kcal / 1 550,07 KJ			Energia: 395,49 Kcal / 1 653,15 KJ			Energia: 427,94 Kcal / 1 788,79 KJ			Energia: 185,37 Kcal / 774,85 KJ			Energia: 595,59 Kcal / 2 489,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,12 g	39,86 g	13,80 g	23,53 g	14,53 g	4,67 g	29,09 g	10,87 g	1,49 g	28,40 g	15,98 g	4,21 g	24,39 g	17,03 g	4,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,31 g	3,83 g	2,91 g	74,50 g	3,21 g	4,72 g	90,38 g	10,67 g	5,69 g	91,68 g	1,13 g	3,37 g	86,19 g	6,69 g	4,20 g		
1,3,7			1,3,6,7			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7,(9)				
Uzsonna	(00483) Felső	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

