



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Óvodás	Tej, Kifli , Vaj, Sárgabaracklekvár			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborkás túrókrém			Gyümölcstea, Tojáskrém, Póréhagyma, Burgonyás kenyér			Gyümölcstea, Hot-dog/sertés/, Mustár			Gyümölcstea, Sonka/sertés/, Burgonyás kenyér, Margarin		
		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				
Ebéd	(00481) Óvodás	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: 281,52 Kcal / 1 176,75 KJ			Energia: 267,61 Kcal / 1 118,61 KJ			Energia: 332,65 Kcal / 1 390,48 KJ			Energia: 153,28 Kcal / 640,71 KJ			Energia: 504,56 Kcal / 2 109,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,96 g	29,66 g	10,25 g	15,21 g	9,47 g	3,06 g	22,62 g	8,44 g	1,15 g	23,09 g	12,90 g	3,46 g	19,60 g	15,06 g	3,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,25 g	3,08 g	2,26 g	55,99 g	1,61 g	3,17 g	70,27 g	8,31 g	4,42 g	71,74 g	0,94 g	2,79 g	72,66 g	6,54 g	3,45 g		
1,3,7			1,3,6,7			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,7,(9)				
Uzsonna	(00481) Óvodás	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

