



### Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Óvodás</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: 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>Ebéd</b>	<b>(00481) Óvodás</b>	Kertészleves, Paradicsomos káposzta, Sült virsli, Félbarna kenyér, Piskótaszület			Babgulyás/sertés/, Sajtos-tejfölös makaróni			Zöldborsóleves, Bakonyi halfilé, Kuszkus			Daragaluska leves, Parajfőzelék , Főtt tojás (egész), Félbarna kenyér			Fahéjas szilvaleves, Csirkemájás rizottó, Savanyúság		
		Energia: 646,04 Kcal / 2 700,45 KJ			Energia: 284,86 Kcal / 1 190,71 KJ			Energia: 560,57 Kcal / 2 343,18 KJ			Energia: 279,86 Kcal / 1 169,81 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
		23,05 g	44,27 g	7,34 g	28,69 g	30,59 g	12,81 g	27,54 g	9,21 g	2,65 g	17,86 g	9,66 g	2,39 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
100,76 g	17,10 g	4,91 g	61,09 g	0,00 g	2,72 g	92,04 g	34,98 g	1,88 g	35,42 g	0,67 g	2,65 g	79,39 g	17,90 g	2,02 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>(00481) Óvodás</b>	Jégcsapretek, Kifli , Sonkás sajtkrém			Gyümölcs, Müzliszelet			Kifli , Pritamin paprikás túrókrém			Zabkása almával			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: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 229,13 Kcal / 957,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	4,00 g	3,20 g	0,60 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	26,80 g	3,20 g	0,02 g	31,96 g	0,00 g	1,30 g		
1,7			1,7,(5),(8)			1,7			1			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

