

Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök	
Tízórai	(00156) Glutén-tejmentes 4-6 éves	Rizstej, Csirkemell sonka, Liga margarin , Puffasztott rizs szelet, Paprika			Barackos tea, Sertés párizsi, Liga margarin , Abonett			Puncsos puding , Puffasztott rizs szelet			Karamellás rizstej, Barac margarin , Abor	
		Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 214.42 Kcal / 896.28 KJ			Energia: 83.10 Kcal / 347.36 KJ			Energia: 293.5	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
		5.98 g	9.93 g	2.40 g	4.21 g	11.40 g	3.42 g	1.61 g	0.40 g	0.09 g	2.52 g	9.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
		32.92 g	8.15 g	0.54 g	22.50 g	10.22 g	0.72 g	17.57 g	1.08 g	0.01 g	47.86 g	26.94 g
		(12)										
Ebéd	(00156) Glutén-tejmentes 4-6 éves	Húsos zöldbableves, Kukoricadarás tészta, Lekvár			Magyaros burgonyaleves, Rakott karfiol csirkecomb filéből rizzse			Csontleves , Levesbetét, Főtt tészta, Halpörkölt			Magyaros karalábé leve: főzelék, Roston sült cs Abonett	
		Energia: 524.10 Kcal / 2,190.74 KJ			Energia: 320.33 Kcal / 1,338.98 KJ			Energia: 308.51 Kcal / 1,289.57 KJ			Energia: 388.0	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
		12.88 g	12.32 g	1.58 g	18.84 g	10.40 g	1.59 g	10.85 g	9.66 g	1.34 g	28.58 g	11.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
		89.06 g	15.62 g	1.25 g	37.35 g	0.01 g	3.52 g	43.16 g	2.50 g	1.80 g	40.63 g	5.12 g
		(12)			9			4,9				

Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11.

Uzsonna	(00156) Glutén- tejmentes 4-6 éves											
		Főtt tojáskarikák, Liga margarin , Puffasztott rizs szelet			Sonkakrém Liga margarinnal, Abonett, Salátalevél			Mirbest sonka, Liga margarin , Puffasztott rizs szelet, Paradicsom			Mátrai diákcsemege, Lig Póréhagymakarika, ,	
		Energia: 168.67 Kcal / 705.04 KJ			Energia: 121.33 Kcal / 507.16 KJ			Energia: 175.35 Kcal / 732.96 KJ			Energia: 151.	
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír
		4.05 g	9.56 g	2.54 g	4.16 g	5.34 g	1.41 g	6.06 g	9.08 g	2.57 g	4.13 g	8.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
		15.81 g	0.16 g	0.17 g	13.08 g	0.23 g	0.52 g	16.54 g	0.16 g	0.77 g	13.22 g	0.23 g
3												

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

péntek			
Mentás limonádé, Sertés párizsi, Liga margarin , Puffasztott rizs szelet			
2 Kcal / 1,226.91 KJ		Energia: 208.10 Kcal / 869.86 KJ	
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
2.28 g	4.03 g	11.08 g	3.36 g
Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.26 g	21.97 g	6.15 g	0.57 g

Almás szilvaleves, Budapest csirke ragu, Párolt rizs			
3 Kcal / 1,622.17 KJ		Energia: 426.25 Kcal / 1,781.73 KJ	
T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.40 g	16.97 g	7.72 g	1.27 g
Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.84 g	71.26 g	6.73 g	1.39 g

Méz, Liga margarin , Puffasztott rizs szelet	
18 Kcal / 631.93 KJ	Energia: 171.66 Kcal / 717.54 KJ
T.Zsír	Fehérje
2.33 g	1.66 g
Só	Szénhidrát
0.59 g	23.80 g
Zsír	Cukor
7.40 g	8.26 g
T.Zsír	Só
1.98 g	0.11 g

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető