


## Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Tejmentes 4-6 éves</b>	Rizstej Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér Papríka			Barackos tea Sertés párizsi Liga margarin Félbarna kenyér			Puncsos puding Zsemle			Karamellás rizstej Baracklekvár Liga margarin Zsemle			Mentás limonádé Sertés párizsi Liga margarin Félbarna kenyér		
		Energia: 302.45 Kcal / 1,264.24 KJ			Energia: 276.42 Kcal / 1,155.44 KJ			Energia: 145.84 Kcal / 609.61 KJ			Energia: 362.80 Kcal / 1,516.50 KJ			Energia: 262.02 Kcal / 1,095.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.28 g	10.03 g	2.32 g	7.38 g	11.16 g	3.28 g	4.71 g	0.35 g	0.13 g	5.49 g	9.26 g	2.27 g	7.33 g	11.18 g	3.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.41 g	7.99 g	1.53 g	36.23 g	9.99 g	1.56 g	30.79 g	1.10 g	0.51 g	63.94 g	26.71 g	0.61 g	32.46 g	5.99 g	1.56 g
1		1			1			1,(12)			1					
<b>Ebéd</b>	<b>Tejmentes 4-6 éves</b>	Húsos zöldbaleves Félbarna kenyér Grízes tészta Lekvár			Magyaros burgonyaleves Rakott karfiol csirkecomb filéből rizzsel			Csontleves Levesbetét Halpörkölt Főtt tészta			Magyaros karalábé leves Roston sült csirkemell Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér			Almás szilvaleves Budapest csirke ragu Párolt rizs		
		Energia: 508.79 Kcal / 2,126.74 KJ			Energia: 320.66 Kcal / 1,340.36 KJ			Energia: 441.26 Kcal / 1,844.47 KJ			Energia: 432.01 Kcal / 1,805.80 KJ			Energia: 426.25 Kcal / 1,781.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.97 g	12.33 g	3.01 g	18.84 g	10.40 g	1.59 g	22.74 g	10.50 g	1.53 g	30.66 g	11.79 g	1.33 g	16.97 g	7.72 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.83 g	12.47 g	1.99 g	37.42 g	0.01 g	3.47 g	62.80 g	0.02 g	2.02 g	50.11 g	5.00 g	3.36 g	71.26 g	6.73 g	1.39 g
1,3,(12)		9,(1)			1,3,4,9			1								
<b>Uzsonna</b>	<b>Tejmentes 4-6 éves</b>	Főtt tojáskarikák Liga margarin Zsemle			Sonkakrém Liga margarin Zsemle Salátalevél			Mirbest sonka Liga margarin Félbarna kenyér Paradicsom			Mátrai diákcsemege Liga margarin Félbarna kenyér Póréhagymakarika			Méz Liga margarin Zsemle		
		Energia: 229.87 Kcal / 960.86 KJ			Energia: 179.84 Kcal / 751.73 KJ			Energia: 229.27 Kcal / 958.35 KJ			Energia: 213.18 Kcal / 891.09 KJ			Energia: 232.86 Kcal / 973.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.15 g	9.51 g	2.59 g	6.45 g	4.14 g	1.17 g	9.36 g	9.18 g	2.49 g	7.30 g	8.36 g	2.19 g	4.76 g	7.35 g	2.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.65 g	0.00 g	0.67 g	28.99 g	0.00 g	0.78 g	27.03 g	0.00 g	1.76 g	26.95 g	0.00 g	1.43 g	36.64 g	8.10 g	0.61 g
1,3		1			1			1			1					

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 | 1/1<br>Oldalak |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető  
2019.10.03. 10:27:39 | QB - Élelem