


Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Narancslé Margarinos Korpás kenyér Diáksemegével Paradicsommal			Barackos tea Padlizsánkrémes Zsemle			Citromos tea Majonézes tojáskrémes Félbarna kenyér Paprikával			Kakaó Kaláccsal		
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 Kj			Energia: 280.45 Kcal / 1,172.28 Kj			Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 Kj			Energia: 334.87 Kcal / 1,399.76 Kj			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.72 g	5.60 g	2.71 g	6.19 g	4.92 g	1.82 g	5.76 g	9.47 g	3.68 g	7.81 g	10.35 g	2.96 g	14.06 g	9.53 g	4.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.08 g	8.10 g	0.33 g	53.24 g	0.00 g	1.08 g	49.16 g	19.98 g	0.57 g	52.62 g	19.98 g	0.54 g	59.61 g	14.19 g	0.90 g		
1,7		1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással			Vajgaluskaleves Zöldborsós sertésragu Tarhonya körettel Gyümölcsnap: Banán, Narancs			Paradicsomleves Betűtésztaival Gyros tál Vitaminsalátával			Jókai bableves Félbarna kenyérral Morzsás nudli Baracklevkával Porcukor szórattal			Csontleves Burgonyafőzelék Bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 730.57 Kcal / 3,053.78 Kj			Energia: 589.55 Kcal / 2,464.32 Kj			Energia: 363.64 Kcal / 1,520.02 Kj			Energia: 662.64 Kcal / 2,769.84 Kj			Energia: 351.94 Kcal / 1,471.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.03 g	41.48 g	8.93 g	20.67 g	22.95 g	6.09 g	20.34 g	10.74 g	3.22 g	23.12 g	10.06 g	2.83 g	19.29 g	16.27 g	5.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.60 g	15.28 g	1.79 g	73.62 g	0.02 g	3.99 g	46.05 g	10.85 g	1.80 g	118.05 g	16.25 g	2.10 g	65.92 g	0.02 g	1.26 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(11),(12)		1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(12)			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal Paprikával			Helyben sült csokoládékrémes rúd			Margarinos Graham kenyér Szendvics sonkával Uborkával			Margarinos Korpás zsemle Baromfi párizsival Jégcsapretekkel			Helyben sült sajtkrémes rúd Alma		
		Energia: 215.86 Kcal / 902.29 Kj			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 205.65 Kcal / 859.62 Kj			Energia: 199.36 Kcal / 833.32 Kj			Energia: 184.87 Kcal / 772.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.98 g	7.45 g	2.84 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.70 g	2.90 g	1.16 g	7.30 g	6.01 g	2.42 g	8.23 g	2.55 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.16 g	0.00 g	1.20 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	34.14 g	2.20 g	1.56 g	29.07 g	3.12 g	1.04 g	37.48 g	0.00 g	1.70 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7					

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 élesztőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető