

Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Gluténmentes	Tej, Margarin, Kenyér			Gyümölcsstea, Füstölt sajt, Margarin, Kenyér			Kakaó, Gabonapehely trió			Gyümölcsstea, Petrezselymes túró, Kenyér			Gyümölcs joghurt, Kenyér		
	Energia: 330.49 Kcal / 1,381.45 KJ			Energia: 386.37 Kcal / 1,615.03 KJ			Energia: 323.26 Kcal / 1,351.23 KJ			Energia: 316.90 Kcal / 1,324.64 KJ			Energia: 272.45 Kcal / 1,138.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.04 g	18.35 g	5.63 g	6.51 g	13.68 g	5.48 g	11.24 g	7.23 g	3.90 g	6.71 g	5.13 g	2.27 g	6.79 g	7.14 g	3.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.18 g	3.95 g	1.12 g	56.77 g	38.92 g	1.15 g	52.57 g	25.19 g	0.28 g	58.54 g	38.92 g	1.08 g	42.95 g	16.94 g	1.14 g
7,(10),(13)			7,(10),(13)			7			7,(10),(13)			7,(10),(13)			
Óvoda Gluténmentes	Palócleves, Darás metélt, Barack öntet, Alma			Karlábéleves, Kolbászos lecsó, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Kenyér			Májgaluska leves, Pásztortarhonya, Káposzta saláta			Gyümölcslé 100 %-os, Hentes tokány, Párolt rizs		
	Energia: 702.77 Kcal / 2,937.58 KJ			Energia: 581.84 Kcal / 2,432.09 KJ			Energia: 641.43 Kcal / 2,681.18 KJ			Energia: 533.38 Kcal / 2,229.53 KJ			Energia: 547.52 Kcal / 2,288.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.01 g	19.09 g	4.12 g	16.71 g	23.24 g	6.32 g	21.83 g	25.25 g	6.15 g	23.97 g	22.89 g	5.81 g	19.26 g	13.88 g	3.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	110.23 g	12.32 g	1.26 g	75.59 g	0.02 g	2.03 g	78.25 g	15.98 g	1.81 g	56.48 g	5.00 g	1.90 g	84.75 g	26.00 g	1.45 g
7			7			3,7,(10),(13)			3,9			10			
Óvoda Gluténmentes	Kenőmájas, Kenyér, Zöldpaprika			Magyaros vajkrém, Kenyér, Kígyóuborka			Soproni felvágott, Margarin, Kenyér, Paradicsom			Baromfi párizsi, Margarin, Kenyér			Gesztenye desszert, Alma		
	Energia: 173.38 Kcal / 724.73 KJ			Energia: 184.65 Kcal / 771.84 KJ			Energia: 241.22 Kcal / 1,008.30 KJ			Energia: 212.52 Kcal / 888.33 KJ			Energia: 268.46 Kcal / 1,122.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.62 g	6.95 g	2.73 g	2.34 g	9.37 g	4.07 g	4.16 g	14.55 g	4.40 g	3.60 g	11.99 g	3.48 g	9.97 g	12.41 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.16 g	3.95 g	1.20 g	21.54 g	4.33 g	0.88 g	21.40 g	3.95 g	1.59 g	20.58 g	3.95 g	1.21 g	27.46 g	7.00 g	0.01 g
(10),(13)			7,(10),(13)			(10),(13)			(10),(13)						

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.