

Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Óvoda Tejmentes	Rizsital, Margarin, Zsemle			Gyümölcsstea, Növényi sajt, Margarin, Zsemle			Kakaós rizsital, Gabonapehely trió			Gyümölcsstea, Petrezselymes margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle			Vaníliás rizsdesszert, Teljes kiőrlésű zsemle		
	Energia: 361.37 Kcal / 1,510.53 KJ			Energia: 414.28 Kcal / 1,731.69 KJ			Energia: 312.80 Kcal / 1,307.50 KJ			Energia: 421.90 Kcal / 1,763.54 KJ			Energia: 277.52 Kcal / 1,160.03 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.26 g	16.38 g	4.27 g	4.57 g	11.68 g	5.93 g	2.54 g	2.29 g	0.60 g	5.65 g	14.53 g	3.97 g	5.80 g	7.10 g	0.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.86 g	8.12 g	0.80 g	71.13 g	35.10 g	1.16 g	70.20 g	31.00 g	0.25 g	65.56 g	35.65 g	0.90 g	46.60 g	9.48 g	0.80 g
1			1						1			1,(6)			
Óvoda Tejmentes	Palócleves, Darás metélt, Barack öntet, Alma			Karlábéleves, Kolbászos lecsó, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Teljes kiőrlésű zsemle			Májgaluska leves, Pásztortarhonya, Káposzta saláta			Gyümölcslé 100 %-os, Hentes tokány, Párolt rizs		
	Energia: 682.07 Kcal / 2,851.05 KJ			Energia: 562.97 Kcal / 2,353.21 KJ			Energia: 611.44 Kcal / 2,555.82 KJ			Energia: 553.23 Kcal / 2,312.50 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
	25.91 g	17.30 g	3.04 g	16.62 g	21.62 g	5.41 g	21.51 g	24.64 g	6.00 g	28.38 g	23.52 g	5.97 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
	103.89 g	12.38 g	1.63 g	74.66 g	0.02 g	2.03 g	73.85 g	12.12 g	1.62 g	55.93 g	5.06 g	2.22 g	84.75 g	26.00 g	1.45 g
1,3			1,3			1,3			1,3,9			10			
Óvoda Tejmentes	Kenőmájas, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika			Magyaros margarinkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka			Soproni felvágott, Margarin, Zsemle, Paradicsom			Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle			Gesztenye desszert, Alma		
	Energia: 212.26 Kcal / 887.25 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 285.60 Kcal / 1,193.81 KJ			Energia: 256.90 Kcal / 1,073.84 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
	8.72 g	6.10 g	2.70 g	5.60 g	14.55 g	3.97 g	7.46 g	13.67 g	4.43 g	6.90 g	11.11 g	3.51 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
	29.66 g	0.68 g	1.25 g	29.66 g	0.68 g	0.91 g	31.90 g	0.13 g	1.54 g	31.08 g	0.13 g	1.16 g	27.46 g	7.00 g	0.01 g
1			1			1			1						

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyezés 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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.