



Heti étlap 2020.10.26. - 2020.10.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Alsós	Tejeskávé , Briós			Gyümölcstea, Zöldség, Zsemle, Főtt tojás (egész), Margarin			Gyümölcstea, Szalámi (Csemege)/sertés/, Félbarna kenyér, Margarin			Citromos tea, Zöldség, Kifli , Sonkakrém/sertés/			Citromos tea, Kalács, Margarin, Sárgabaracklevár		
		Energia: 131,55 Kcal / 549,88 Kj			Energia: 134,96 Kcal / 564,13 Kj			Energia: 324,55 Kcal / 1 356,62 Kj			Energia: 181,88 Kcal / 760,26 Kj			Energia: 95,15 Kcal / 397,73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,35 g	9,69 g	4,64 g	10,77 g	7,24 g	1,98 g	9,53 g	11,40 g	4,04 g	5,61 g	9,90 g	4,38 g	7,16 g	8,31 g	3,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,73 g	14,13 g	0,67 g	44,30 g	12,35 g	1,07 g	44,40 g	12,35 g	1,94 g	36,34 g	12,31 g	0,83 g	58,04 g	21,98 g	0,71 g		
1,3,7			1,3			1,(6),(7)			1,7,10,(12)			1,3,7,(12)				
Ebéd	(00482) Alsós	Húsleves cérnametéllel, Vadasmártás csirkemellel, Spagetti tészta			Tárkonyos pulykaragu leves, Mákos guba , Vaníliásodó			Reszelt tészta leves, Tört burgonya, Rántott csirkemell			Rozmaringos burgonyakrémleves, Rakott karfiol , Levesgyöngy			Paradicsomleves, Párolt rizs, Rántott hal, Remoulade mártás		
		Energia: 146,73 Kcal / 613,33 Kj			Energia: 340,46 Kcal / 1 423,12 Kj			Energia: 336,68 Kcal / 1 407,32 Kj			Energia: 386,09 Kcal / 1 613,86 Kj			Energia: 1 170,92 Kcal / 4 894,45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,36 g	14,33 g	4,33 g	32,69 g	17,73 g	8,29 g	22,83 g	19,05 g	1,75 g	27,66 g	26,77 g	8,29 g	40,11 g	68,02 g	12,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,98 g	3,78 g	5,69 g	96,56 g	40,29 g	3,95 g	54,45 g	0,09 g	7,41 g	60,82 g	0,00 g	3,25 g	122,07 g	25,69 g	6,66 g		
1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,3,(6),(7)			1,3,7,9,(12)			1,3,4,7,9,10,(12)				
Uzsonna	(00482) Alsós	Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Csabai parasztkolbász/sertés/, Savanyúság			Szeletelt sajt, Zöldség, Kifli , Margarin			Banán, Piskótaszelet			Gyümölcssaláta, Babapiskóta			Sütötök, Müzliszelet		
		Energia: 161,94 Kcal / 676,91 Kj			Energia: 126,98 Kcal / 530,78 Kj			Energia: 602,76 Kcal / 2 519,54 Kj			Energia: 131,65 Kcal / 550,30 Kj			Energia: 264,97 Kcal / 1 107,57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,89 g	7,83 g	2,56 g	9,58 g	7,96 g	4,17 g	6,90 g	19,90 g	0,00 g	2,56 g	1,48 g	0,25 g	5,55 g	2,90 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,56 g	0,04 g	1,82 g	23,76 g	0,04 g	0,98 g	93,60 g	0,00 g	0,11 g	27,16 g	10,19 g	0,04 g	53,85 g	2,40 g	0,07 g		
1			1,7						1,3,(12)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				





Heti étlap 2020.10.26. - 2020.10.30.

Allergén összetevők zárójelben az étel mögött feltüntetve.

Valamennyi allergén nyomokban előfordulhat ételeinkben.

1=glutén; 2=rák; 3=tojás; 4=hal; 5=földimogyoró; 6=szója; 7=tejtermék, laktóz;
8=diófélék; 9=zeller; 10=mustár; 11=szezám; 12=kéndioxid, szulfit; 13=csillagfűrt;
14=puhatest ek; 15=mesterséges édesít szer; 16=édesgyökér (0)=Az adott allergén
előfordulhat

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné
Élelmezésvezető

Hamala Katalin
Igazgató

