



### Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Tej, Gabonapehely			Gyümölcstea, Zala felvágott/sertés/, Zsemle, Margarin			Citromos tea, Félbarna kenyér, Májkrém/sertés/, Póréhagyma			Gyümölcstea, Paradicsom, Félbarna kenyér, Margarin, Sertés párizsi		
		Energia: 196,53 Kcal / 821,50 KJ			Energia: 117,90 Kcal / 492,82 KJ			Energia: 253,99 Kcal / 1 061,68 KJ			Energia: 228,45 Kcal / 954,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,80 g	6,00 g	3,12 g	7,97 g	11,33 g	2,76 g	9,02 g	3,28 g	0,78 g	8,51 g	6,28 g	1,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,60 g	4,98 g	0,39 g	30,02 g	12,35 g	0,93 g	46,59 g	12,31 g	1,39 g	44,90 g	12,35 g	1,74 g		
1,7			1,3,7,(6),(8),(11)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Kertészleves, Rakott burgonya/sertés/, Vitamin saláta			Májgaluska leves/sertés/, Diós szórát , Szélesmetélt köret, Gyümölcs			Csurgatott tojásleves, Lencsefőzelék , Bélszínroló/sertés/, Félbarna kenyér, Mákos búrkifli			Fahéjas szilvaleves, Rántott sajt, Párolt rizs, Majonéz		
		Energia: 214,44 Kcal / 896,36 KJ			Energia: 364,76 Kcal / 1 524,70 KJ			Energia: 1 067,25 Kcal / 4 461,11 KJ			Energia: 844,32 Kcal / 3 529,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,27 g	20,33 g	8,60 g	22,12 g	26,33 g	4,16 g	45,14 g	40,72 g	15,20 g	17,97 g	40,58 g	11,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,76 g	0,97 g	5,87 g	92,78 g	17,56 g	5,69 g	125,44 g	12,41 g	8,16 g	106,49 g	21,86 g	3,14 g		
1,3,7,(6),(12)			1,3,6,8,(9),(10),(11)			1,3,6,7,10,(5),(8),(11),(12)			1,3,7,10,(6)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Alsós</b>	Csirkemell sonka, Uborka, Zsemle, Margarin			Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém			Szeletelt sajt, Alma, Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin			Kifli , Vaj, Szőlő		
		Energia: 46,65 Kcal / 195,00 KJ			Energia: 177,65 Kcal / 742,58 KJ			Energia: 229,24 Kcal / 958,22 KJ			Energia: 189,91 Kcal / 793,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,72 g	3,60 g	1,16 g	7,20 g	3,59 g	1,84 g	11,94 g	9,15 g	4,21 g	4,40 g	8,58 g	3,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,68 g	0,14 g	1,42 g	29,05 g	0,20 g	0,72 g	42,49 g	0,04 g	1,17 g	40,95 g	0,00 g	0,42 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7			1,7				





## Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

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=csillagfürt;  
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

