



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Óvodás</b>	Kakaó , Kalács			Gyümölcstea, Zsemle, Húskrém(sertés), Zöldség			Tej, Gabonapehely, Gyümölcs			Gyümölcstea, Teljes kiőrlésű kenyér, Körözött túró			Tejeskávé , Teljes kiőrlésű kenyér, Vaj, Sárgabaracklekvár		
		Energia: 319,12 Kcal / 1 333,92 KJ			Energia: 219,95 Kcal / 919,39 KJ			Energia: 277,99 Kcal / 1 162,00 KJ			Energia: 179,31 Kcal / 749,52 KJ			Energia: 313,19 Kcal / 1 309,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,91 g	8,51 g	3,95 g	6,42 g	7,66 g	3,51 g	9,90 g	3,50 g	1,71 g	8,07 g	2,10 g	0,84 g	11,36 g	11,54 g	5,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,35 g	7,70 g	0,79 g	31,02 g	7,20 g	0,71 g	51,00 g	5,18 g	0,48 g	31,77 g	7,20 g	0,70 g	40,56 g	5,53 g	0,75 g		
1,3,7			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1,7,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Óvodás</b>	BrokkolikréMLEVES , Levesgyöngy, Bakonyi csirkeragu, Párolt rizs			Csurgatott tojásleves, Gyöngybab főzelék, Fasírt (csirkéből), Teljes kiőrlésű kenyér			Burgonyaleves kolbásszal/sertés/, Diós guba , Vaníliásodó			Húsgombóclevés/sertés/, Sóska főzelék, Főtt burgonya fél adag , Főtt tojás (egész), Burgonyás kocka			Zöldborsóleves, Currys póré hagymás csirke, Bulgur		
		Energia: 582,68 Kcal / 2 435,60 KJ			Energia: 602,81 Kcal / 2 519,75 KJ			Energia: 601,59 Kcal / 2 514,65 KJ			Energia: 638,04 Kcal / 2 667,01 KJ			Energia: 472,24 Kcal / 1 973,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,59 g	19,36 g	4,25 g	35,34 g	18,44 g	4,61 g	21,56 g	21,99 g	7,98 g	20,37 g	32,94 g	9,84 g	24,47 g	12,11 g	3,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,83 g	0,00 g	1,36 g	74,56 g	1,41 g	3,03 g	78,59 g	30,32 g	3,01 g	62,22 g	17,42 g	3,78 g	69,94 g	0,01 g	3,66 g		
1,3,7			1,3,7,(6)			1,3,7,8,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,(6),(10),(11)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Óvodás</b>	Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Sonka(sertés), Zöldség			Kifli , Gyümölcsjoghurt			Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Felvágott (sertés), Zöldség			Zabkása almával			Kifli , Snack sajt, Gyümölcs		
		Energia: 213,55 Kcal / 892,64 KJ			Energia: 199,91 Kcal / 835,62 KJ			Energia: 150,32 Kcal / 628,34 KJ			Energia: 233,55 Kcal / 976,24 KJ			Energia: 246,27 Kcal / 1 029,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,31 g	9,27 g	3,27 g	8,14 g	2,78 g	1,05 g	5,21 g	3,57 g	0,99 g	8,92 g	5,18 g	1,83 g	10,02 g	6,62 g	3,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,06 g	0,00 g	1,58 g	35,35 g	7,38 g	0,55 g	24,26 g	0,01 g	0,64 g	37,54 g	8,65 g	0,24 g	35,72 g	0,00 g	0,92 g		
1,(7)			1,7			1,5,8,(7)			1,7			1,7				





## Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

Allergén összetevők zárójelben 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=puhatestűek; 15=mesterséges édesítőszer; 16=édesgyökér  
(0)=Az adott allergén előfordulhat

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné  
Élelmezésvezető

Hamala Katalin  
Igazgató

