




Heti étlap 2018.09.17.– 2018.09.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	TÍZÓRAI Óvodás (4-6év)	Tej,(*7) Magyaros vajkrém,(*7) Félbarna kenyér(*1) , Salátalevél			Mentás tea, Toast sonka, Margarin, Rozskenyér (*1)			Gyümölcsös tea, Vaniliás túrókrém,(*7) Korpás kifli (*1)			Kakaó,(*7) Fatörzs kifli (*1)			Limonádé, Sült hús krém, (*10) Félbarna kenyér,(*1) Paprika		
		Energia: 326,63 Kcal / 1 365,31 KJ			Energia: 290,13 Kcal / 1 212,74 KJ			Energia: 195,08 Kcal / 815,43 KJ			Energia: 398,28 Kcal / 1 664,81 KJ			Energia: 251,67 Kcal / 1 051,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,27 g	11,32 g	5,31 g	10,67 g	9,51 g	6,91 g	7,12 g	1,83 g	0,65 g	13,99 g	9,47 g	4,33 g	8,50 g	6,79 g	2,57 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42,62 g 0,00 g 1,57 g			40,06 g 9,99 g 1,02 g			37,23 g 12,39 g 0,57 g			63,82 g 18,74 g 0,89 g			38,59 g 5,99 g 1,43 g				
	EBÉD Óvodás (4-6év)	Gulyásleves, (*9) Grízes tészta, (*1,3) Lekvár(*12) Félbarna kenyér(*1)			Erőleves, (*9) Levesbetét,(*1,3) Paradicsommártás, Húsgombóc , Főtt burgonya			Magyaros zellerleves,(*9) Levesbetét(*1,3), Rántott halrúd(*4), Párolt rizs, Uborkasaláta			Zöldségleves(*9), Levesbetét(*1,3), Sült Virsli, Fehérbab főzelék, Félbarna kenyér (*1)			Húsgaluska leves,(*1,3,9) Félbarna kenyér(*1), Tejbedara, (*7) Kakaó szórát		
		Energia: 696,88 Kcal / 2 912,96 KJ			Energia: 539,96 Kcal / 2 257,03 KJ			Energia: 500,19 Kcal / 2 090,79 KJ			Energia: 671,52 Kcal / 2 806,95 KJ			Energia: 472,68 Kcal / 1 975,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,15 g	15,03 g	2,33 g	18,73 g	23,51 g	5,50 g	22,93 g	15,37 g	2,18 g	31,32 g	26,08 g	6,27 g	15,77 g	6,58 g	2,53 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
114,24 g 12,48 g 0,83 g			62,44 g 10,00 g 4,83 g			66,99 g 14,18 g 3,25 g			78,65 g 0,02 g 6,24 g			87,00 g 32,28 g 2,41 g				
	UZSONNA Óvodás (4-6év)	Margarin, Olasz felvágott Teljes kiőrlésű kenyér (*1)			Sajt szelet(*7), Margarin, Félbarna kenyér(*1), Jégcsapretek			Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Félbarna kenyér (*1)			Natúr sajtkrém(*7) Félbarna kenyér,(*1) Paradicsom			Pizzás csiga,(*1,7,3,9) Alma		
		Energia: 272,51 Kcal / 1 139,09 KJ			Energia: 292,08 Kcal / 1 220,89 KJ			Energia: 263,86 Kcal / 1 102,93 KJ			Energia: 235,22 Kcal / 983,22 KJ			Energia: 169,65 Kcal / 709,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,32 g	13,89 g	4,23 g	11,36 g	12,94 g	5,29 g	8,83 g	10,83 g	3,08 g	7,18 g	8,34 g	4,59 g	2,57 g	10,53 g	2,72 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28,23 g 0,00 g 1,52 g			32,29 g 3,12 g 1,71 g			32,45 g 0,00 g 1,70 g			32,58 g 0,00 g 1,44 g			15,74 g 0,00 g 0,92 g				

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető


Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük

Minőségbiztosítás
+36203770832

minosegbiztositas@dunagastro.hu

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján készültek.

Heti étlap 2018.09.17.– 2018.09.21.

Tejmentes		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	TÍZÓRAI Óvodás (4-6év)	Barackos tea Pulykamell sonka Margarin Félbarna kenyér(*1) Salátalevél	Mentás tea, Pulykamell sonka, Margarin, Félbarna kenyér (*1)	Gyümölcsös tea, Csirkemell sonka Margarin Zsemle(*1)	Barackos tea Margarin Gyümölcslekvár Zsemle (*1)	Barackos tea Sült hús krém, (*10) Félbarna kenyér,(*1) Paprika										
		Energia: 338,54 Kcal / 1 415,10 KJ	Energia: 337,94 Kcal / 1 412,59 KJ	Energia: 296,45 Kcal / 1 239,16 KJ	Energia: 333,65 Kcal / 1 394,66 KJ	Energia: 374,94 Kcal / 1 567,25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,27 g	9,81 g	2,50 g	11,22 g	9,80 g	2,50 g	9,81 g	9,50 g	2,50 g	5,91 g	8,83 g	2,28 g	9,14 g	14,87 g	4,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	50,76 g	11,99 g	2,07 g	50,69 g	11,99 g	2,07 g	42,44 g	7,20 g	1,24 g	57,04 g	21,35 g	0,75 g	50,58 g	11,99 g	1,74 g	
	EBÉD Óvodás (4-6év)	Gulyásleves, (*9) Grízes tészta, (*1) Lekvár	Erőleves, (*9) Levesbetét,(*1) Főtt sertés Paradicsommártás Főtt burgonya	Magyaros zellerleves,(*9) Levesbetét(*1), Roston sült halszelet(*4), Párolt rizs, Uborkasaláta	Zöldségleves(*9), Levesbetét(*1), Sült Virsli, Fehérbab főzelék, Félbarna kenyér (*1)	Húsos burgonyaleves,(*1,9) Félbarna kenyér(*1), Tejberizs rizstejjel, Fehéjas porcukor szórat										
		Energia: 541,44 Kcal / 2 263,22 KJ	Energia: 427,76 Kcal / 1 788,04 KJ	Energia: 518,40 Kcal / 2 166,91 KJ	Energia: 589,71 Kcal / 2 464,99 KJ	Energia: 561,97 Kcal / 2 349,03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,82 g	11,22 g	1,74 g	21,67 g	16,45 g	3,03 g	24,91 g	19,17 g	2,66 g	25,42 g	27,73 g	7,04 g	17,04 g	10,82 g	1,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	90,42 g	11,22 g	0,20 g	47,47 g	9,00 g	4,18 g	60,95 g	16,38 g	5,00 g	59,63 g	0,03 g	6,82 g	98,26 g	27,03 g	2,34 g	
UZSONNA Óvodás (4-6év)	Margarin, Csirkemell sonka Félbarna kenyér (*1)	Csirkemell sonka Margarin, Félbarna kenyér(*1), Jégcsapretek	Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, Félbarna kenyér (*1)	Párizsi Margarin Félbarna kenyér,(*1) Uborka	Pulykamell sonka Margarin Zsemle (*1) Alma											
	Energia: 288,98 Kcal / 1 207,94 KJ	Energia: 292,37 Kcal / 1 222,11 KJ	Energia: 316,62 Kcal / 1 323,47 KJ	Energia: 316,45 Kcal / 1 322,76 KJ	Energia: 297,99 Kcal / 1 245,60 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11,15 g	9,79 g	2,50 g	11,41 g	9,81 g	2,50 g	10,58 g	12,98 g	3,68 g	10,16 g	13,50 g	3,93 g	10,10 g	9,85 g	2,50 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38,69 g	0,00 g	2,07 g	39,32 g	3,74 g	2,08 g	38,92 g	0,00 g	2,04 g	38,13 g	0,00 g	2,10 g	41,54 g	0,00 g	1,25 g		

*Allergének jelölése

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük