


## Heti étlap 2018.10.08.– 2018.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat																																				
<b>TÍZÓRAI Óvodás (4-6év)</b>	Meggyes tea, Sonkakrém(*7) Teljekiőrlésű kenyér (*1) Paprika			Mentás tea Tojáskrém(*3,7,10) Póréhagymakarika Zsemle(*1)			Mézés tea, Kópé felvágott Margarin Rozskenyér (*1) Uborka			Kakaó(*7) Kalács(*1,3)			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka Margarin Graham kenyér (*1) Uborka			Tej(*7) Kukoricás pogácsa(*1,3)																																					
	Energia: 249,54 Kcal / 1 043,08 KJ			Energia: 235,81 Kcal / 985,69 KJ			Energia: 338,85 Kcal / 1 416,39 KJ			Energia: 374,20 Kcal / 1 564,16 KJ			Energia: 289,15 Kcal / 1 208,65 KJ			Energia: 279,58 Kcal / 1 168,64 KJ																																					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																			
	7,59 g	6,83 g	2,89 g	6,58 g	5,62 g	2,24 g	9,16 g	11,32 g	7,59 g	14,06 g	9,53 g	4,36 g	9,78 g	8,20 g	2,08 g	9,26 g	9,26 g	9,26 g																																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
39,08 g			9,99 g			0,65 g			39,40 g			9,99 g			0,56 g			49,60 g			23,04 g			1,21 g			57,61 g			12,19 g			0,90 g			43,63 g			10,00 g			1,57 g			24,08 g			24,08 g			24,08 g		
 <b>EBÉD Óvodás (4-6év)</b>	Magyaros burgonyaleves(*1,9) Párolt rizs Tárkonyos csirkeketóány			Zöldségleves (*9) Levesbetét (*1,3) Gyöngybabfőzelék(*7) Sertés pörkölt Félbarna kenyér(*1) Müzliszelet			Erdei gyümölcsös almaleves(*7) Rántott halfilé sokmagvas bundában (*1,3,4,11) Tört burgonya			Tojás leves,(*3,9) Vagdalt Zöldborsó főzelék(*1,7) Félbarna kenyér (*1)			Májgaluska leves(*9) Főtt tészta(*1,3) Zöldfűszeres sajtártás(*7)			Magyaros karfiolleves(*1,3,9) Párolt rizs Édessavanyú csirkeragu (*6)																																					
	Energia: 447,00 Kcal / 1 868,46 KJ			Energia: 733,49 Kcal / 3 065,99 KJ			Energia: 461,62 Kcal / 1 929,57 KJ			Energia: 603,91 Kcal / 2 524,34 KJ			Energia: 429,20 Kcal / 1 794,06 KJ			Energia: 455,49 Kcal / 1 903,95 KJ																																					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																			
	20,04 g	14,92 g	2,17 g	30,18 g	34,73 g	9,85 g	21,61 g	6,55 g	1,89 g	27,24 g	25,20 g	6,00 g	19,95 g	8,76 g	2,79 g	18,35 g	15,96 g	2,21 g																																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
57,49 g			0,01 g			3,75 g			74,15 g			3,62 g			3,51 g			77,58 g			13,04 g			1,40 g			66,17 g			6,00 g			3,41 g			67,17 g			0,03 g			4,42 g			59,04 g			0,68 g			2,89 g		
<b>UZSONNA Óvodás (4-6év)</b>	Sajt szelet(*7) Margarin Sárgarépa karikák Félbarna kenyér (*1)			Korpás kifli(*1) Gyümölcs joghurt(*7)			Körözött (*7) Zsemle(*1) Jégcsapretek			Zala felvágott Margarin Paprika Rozskenyér (*1)			Vaníliás túrókrém(*7) Félbarna kenyér (*1)			Kockasajt(*7) Zsemle(*1) Alma																																					
	Energia: 297,30 Kcal / 1 242,71 KJ			Energia: 291,28 Kcal / 1 217,55 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 262,68 Kcal / 1 098,00 KJ			Energia: 183,44 Kcal / 766,78 KJ			Energia: 232,78 Kcal / 973,02 KJ																																					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																			
	11,38 g	12,96 g	5,29 g	11,76 g	7,25 g	3,59 g	7,09 g	1,95 g	0,87 g	9,05 g	11,33 g	7,59 g	7,59 g	1,65 g	0,58 g	9,12 g	6,84 g	3,72 g																																			
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
33,38 g			0,00 g			1,76 g			44,34 g			9,99 g			1,10 g			29,95 g			3,12 g			0,93 g			30,81 g			0,00 g			1,20 g			34,33 g			2,40 g			1,21 g			33,20 g			0,00 g			1,22 g		

\*Allergének jelölése

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....

**Élelmezésvezető**

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

Minőségbiztosítás

+36203770832

[minosegbiztositas@dunagastro.hu](mailto:minosegbiztositas@dunagastro.hu)

A tápértékek Quadro Byte Élelmezési program számításai alapján készültek.

## KÖZPONTI ÉTLAP

2018. 10.08. - 2018. 10.13. (41. hét)

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
<b>TÍZÓRAI</b>	Meggyes tea, Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Mentás tea Tojáskrém Zsemle Póréhagyma	Mézes tea, Kópé felvágott, Margarin, Rozskenyér, Uborka	Kakaó, Forma kalács	Erdei gyümölcsös tea, Csirkemell sonka, Margarin, Graham kenyér, Kígyóuborka	Tej kukoricás pogácsa
<b>LEVES</b>	Magyaros burgonyaleves	Zöldségleves kiskockával	Erdei gyümölcsleves	Tojásleves	Májgaluskaleves	Magyaros karfiolleves
<b>FŐÉTEL</b>	Tárkonyos csirketokány, Párolt rizs	Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Gyümölcsös müzli szelet	Rántott halfilé sokmagvas bundában, Tört burgonya	Vagdalt Zöldborsó főzelék	Zöldfűszeres füstölt sajtmártás, Penne tészta	Édes savanyú csirkeragu Párolt rizs
<b>UZSONNA</b>	Sajt szelet, Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa karika	Házi gyümölcsjoghurt, Rozsos kifli	Körözött Zsemle Jégcsapretek	Zala felvágott, Margarin, Rozskenyér, Paprika	Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér	Kocka sajt Korpás zsemle Alma

**Jó étvágyat kívánunk!**

A változtatás jogát fenntartjuk!

Duna Gastro Kft.