

ÉTLAP  
2024.11.18-11.22.  
47.hét

Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>Reggeli</b>	Magyar tej(2), Víz Hamé lazacpástétom (2,8), teljes őrlésű kenyér (1) paradicsom 228 kcal, 9g, 8g, 28g, 3g, - 1g	Maci tejeskávé(2,1), Víz tojásomlett (3), liga, zsemle (1) kgyőuborka 247 kcal, 11g, 8g, 31g, 2g, - 12g, 0,5g	Instant kakaó(2), Víz Diós kuglóf (2,1,3,6), <u>Földimogyoró allergiás:</u> liga, teljes őrlésű zsemle 226 kcal, 7g, 7g, 31g, 2g, - 0,8g	Magyar tej(2), Víz Szarvasi Mozzarella (2), liga, búzacsíras kenyér (1) paradicsom 228 kcal, 12g, 8g, 25g, 4g, - 0,9g	Magyar tej(2), Víz Privát marhapárizsi, liga, teljes őrlésű kenyér (1) zöldpaprika 222 kcal, 9g, 8g, 27g, 4g, - 1,1g
<b>Tízórai</b>	Happy Day 100%-os almalé, Víz 59 kcal, 1g, -, -, -, -	Happy Day 100%-os sárga multivitamin, Víz 54 kcal, 0,5g, -, 13g, -, 7g, -	Házi barackos gy.joghurt ital (2) Víz 59 kcal, 1g, -, -, -, -	Happy Day 100%-os piros multivitamin, Víz 54 kcal, 0,5g, -, 13g, -, 7g, -	Házi banánturmix (2), Víz 59 kcal, 1g, -, -, -, -
<b>Ebéd</b>	parajfőzelék (1,2) ½ adag főtt burgonya, pritaminos túrófelfűjt (1,2,3), alma, Víz 347 kcal, 22g, 13g, 35g, 6g, -, 1,5g	rákott kelkáposzta sertésból kuszkuossal (2,1) , banán, Víz 339 kcal, 16g, 11g, 42g, 3g, -, 1,2g	tavaszi rizseshús pulykából, csemege uborka, körte, Víz 323 kcal, 16g, 6g, 49g, 0,4g, -, 1,4g	esőbensült karfiol pulykából (2,1,3) banán, Víz 364 kcal, 20g, 15g, 35g, 6g, -, 1,4g	paradicsomos sertéshúsgombóc zabpehellyel (3,1) alma, Víz 315 kcal, 12g, 7g, 49g, 0,5g, 21g, 1g
<b>Uzsonna</b>	Magyar tej(2), Víz nutellás félbarna kenyér (1,2,5) <u>Földimogyoró allergiás:</u> minidzsem, liga, félbarna kenyér 241 kcal, 7g, 8g, 33g, 4g, - -, 0,6g	Magyar tej(2), Víz házi pizzakrém reszelt sajttal (2), félbarna kenyér (1) 201 kcal, 8g, 7g, 24g, 3g, -, 0,6g	Magyar tej(2), Víz Hajdu zöldfűszeres vajkrém (2) teljes őrlésű zsemle (1,2,3), póréhagyma 271 kcal, 10g, 9g, 34g, 5g, -, 0,9g	Magyar tej(2), Víz Frigottí sárgabarackos táska (1), 233 kcal, 6g, 4g, 42g, 2g, 27g, 0,9g	Magyar tej(2), Víz házi cukkinikrém (2) kifli (1,2) 199 kcal, 8g, 8g, 23g, 4g, -, 0,6g
<b>Energia</b>	878 kcal	854 kcal	916 kcal	896 kcal	838 kcal
<b>Fehérje</b>	39 g	36 g	38 g	40 g	32 g
<b>Zsír</b>	30 g	27 g	25 g	29 g	26 g
<b>Tel.zsír</b>	12 g	9 g	9 g	13 g	10 g
<b>Szénhidrát</b>	111 g	113 g	130 g	119 g	116 g
hozzátadott só/összó	1,2/3,1g	1,2/ 2,4g	1,2/ 3,2g	1,2/ 2,4 g	1,2/ 2,8 g

Az étrend glutént (1), tejet (2), tojást (3), szóját (4), földimogyorót (5), dióféléket (6), szeszamagot (7), halat (8), zellert (9), mustárt (10) és kén-dioxidot (11) tartalmazhat.

Az intézmény diétás étkezést biztosít. Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étlap a MIKROFALAT programmal készült.

.....  
Lipcsel Edna  
tagintézmény vezető

.....  
Csillagfűtő Bócsódék  
1191 Budapest, Bócsódék-11-1  
Adószám: 16915295-2-43  
Wekerlei Tipográfia Bócsódék

.....  
Szténg-Thész Dorottya  
ételmező vezető