**ÉTLAP**

**Háromszori étkezés**

**7-10 éves gyerekek részére, 2022.11.28.-12.02. 48. HÉT**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Képtalálat a következőre: „chef” | **HÉTFŐ** | | | **KEDD** | | | **SZERDA** | | | **CSÜTÖRTÖK** | | | **PÉNTEK** | | |
| **TÍZÓRAI**  **(allergének)** | **Tej 26**  **Kukoricapehely 20** | | | **Gyümölcs tea**  **Túrókrém**  **Félbarna kenyér 20** | | | **Gyümölcs joghurt 26**  **Suli rúd 20** | | | **Citromos tea**  **Magyaros vajkrém 26**  **Félbarna kenyér 20** | | | **Kakaó 26**  **Kuglóf 20,22,26** | | |
| **Só és tápanyag tartalom** | EN(kcal): 376,44 | | | EN(kcal): 232,81 | | | EN(kcal): 331,89 | | | EN(kcal): 323,44 | | | EN(kcal): 303,18 | | |
| F(g):  8,60 | Zs(g):  3,40 | TZs(g):  1,63 | F(g):  10,55 | Zs(g):  1,63 | TZs(g):  0,71 | F(g):  8,19 | Zs(g):  3,01 | TZs(g):  1,60 | F(g):  10,53 | Zs(g):  0,83 | TZs(g):  0,28 | F(g):  9,09 | Zs(g):  5,01 | TZs(g):  2,61 |
| SZH(g):  26,80 | CK(g):  5,18 | SÓ(g):  0,27 | SZH(g):  38,76 | CK(g):  1,00 | SÓ(g):  1,44 | SZH(g):  42,25 | CK(g):  12,49 | SÓ(g):  0,87 | SZH(g):  38,60 | CK(g):  1,00 | SÓ(g):  1,41 | SZH(g):  31,55 | CK(g):  11,77 | SÓ(g):  0,28 |
| **EBÉD**  **(allergének)** | **Becsinált leves 20,22,26**  **Dejós metélt 20,22,25** | | | **Húsleves 20**  **Rántott párizsi 20,22,26**  **Burgonyafőzelék 20,26** | | | **Paradicsomleves 20,22**  **Zöldséges rizseshús** | | | **Karalábékrémleves 20,26,(25)**  **Bolognai spagetti 20,26** | | | **Zöldborsóleves 20,22,28**  **Vagdalt 20,22**  **Paradicsomos káposztafőzelék 20** | | |
| **Só és tápanyag tartalom** | EN(kcal): 799,35 | | | EN(kcal): 699,92 | | | EN(kcal): 793,61 | | | EN(kcal): 883,20 | | | EN(kcal): 669,24 | | |
| F(g):  33,63 | Zs(g):  35,84 | TZs(g):  7,49 | F(g):  12,77 | Zs(g):  23,83 | TZs(g):  2,44 | F(g):  26,14 | Zs(g):  23,24 | TZs(g):  2,92 | F(g):  35,24 | Zs(g):  29,55 | TZs(g):  9,85 | F(g):  27,77 | Zs(g):  23,32 | TZs(g):  4,08 |
| SZH(g):  76,14 | CK(g):  21,58 | SÓ(g):  1,21 | SZH(g):  61,65 | CK(g):  0,05 | SÓ(g):  1,28 | SZH(g):  74,55 | CK(g):  20,01 | SÓ(g):  1,18 | SZH(g):  76,02 | CK(g):  15,01 | SÓ(g):  1,87 | SZH(g):  80,04 | CK(g):  10,02 | SÓ(g):  1,86 |
| **UZSONNA**  **(allergének)** | **Lapka sajt 26**  **Margarin**  **Zsemle 20** | | | **Zala felvágott**  **Margarin**  **Teljes kiőrlésű kenyér 20**  **Kígyó uborka** | | | **Csicseriborsó krém 29**  **Rozskenyér 20**  **Alma** | | | **Olasz felvágott**  **Margarin**  **Magos kenyér 20**  **Jégretek** | | | **Pizzás csiga 20,22,26** | | |
| **Só és tápanyag tartalom** | EN(kcal): 294,09 | | | EN(kcal): 324,94 | | | EN(kcal): 276,20 | | | EN(kcal): 357,57 | | | EN(kcal): 257,18 | | |
| F(g):  8,71 | Zs(g):  13,88 | TZs(g):  4,99 | F(g):  9,83 | Zs(g):  15,35 | TZs(g):  4,35 | F(g):  7,70 | Zs(g):  3,56 | TZs(g):  0,55 | F(g):  10,15 | Zs(g):  17,36 | TZs(g):  5,21 | F(g):  3,80 | Zs(g):  12,30 | TZs(g):  5,15 |
| SZH(g):  32,64 | CK(g):  0,00 | SÓ(g):  1,40 | SZH(g):  33,34 | CK(g):  0,00 | SÓ(g):  0,97 | SZH(g):  42,63 | CK(g):  0,00 | SÓ(g):  0,91 | SZH(g):  38,36 | CK(g):  0,00 | SÓ(g):  1,96 | SZH(g):  30,90 | CK(g):  0,00 | SÓ(g):  0,01 |
| **Dussmann-Logo-2013**A Dussmann Catering az étlapon tájékoztatja Önt az ételeiben előforduló allergénekről. A lista 14 allergént sorol fel, melyek leggyakrabban felelősek az ételallergiákért.  Az egyértelmű jelölés segíti az allergén azonosítását az ételeinkben. A számozás (20-33) megmutatja, hogy melyik étel, melyik allergén összetevőt tartalmazza.  A tájékoztató nem teljeskörű. Abban az esetben, ha részletesebb információra van szüksége, akkor a mellékelt allergén tájékoztatókkal nyújtunk segítséget az Ön számára. | | | | | | | | | | | | | | | |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Üzletvezető: Mihályné Bege Enikő