

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Óvoda														
		Citromos tea, Graham kenyér, Margarinnal, Szerencse felvágottal			Limonádé, Félbarna kenyér, Kolbászkrémmel			Tej, Kifli, Mogyorókrémmel			Narancsos limonádé, Rozskenyér, Házi sajtkrémmel, Paradicsommal			Vaníliás tej, Briós		
		Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ			Energia: 254.15 Kcal / 1,062.35 KJ			Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ			Energia: 261.50 Kcal / 1,093.07 KJ			Energia: 276.82 Kcal / 1,157.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.57 g	6.27 g	2.28 g	6.93 g	8.06 g	3.48 g	11.86 g	9.48 g	1.86 g	7.99 g	8.50 g	8.88 g	10.42 g	6.22 g	2.95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
52.43 g	19.98 g	1.55 g	37.93 g	5.99 g	1.31 g	44.80 g	9.60 g	0.68 g	37.86 g	6.10 g	0.96 g	44.46 g	15.53 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda	Óvoda														
		Jókai babléves, Félbarna kenyérral, Burgonyás tészta, Vitaminálata			Paradicsom leves, Levesbetéttel, Roston sült csirkemell, Vegetes körettel			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztával			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab		
		Energia: 655.79 Kcal / 2,741.20 KJ			Energia: 405.62 Kcal / 1,695.49 KJ			Energia: 766.78 Kcal / 3,205.14 KJ			Energia: 445.36 Kcal / 1,861.60 KJ			Energia: 425.95 Kcal / 1,780.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.59 g	16.54 g	3.49 g	22.07 g	9.74 g	1.22 g	22.68 g	41.60 g	7.35 g	18.29 g	18.47 g	5.33 g	18.37 g	20.46 g	6.08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102.17 g	4.03 g	3.13 g	47.80 g	3.18 g	2.56 g	72.95 g	8.41 g	4.14 g	50.98 g	0.51 g	5.04 g	42.97 g	0.02 g	2.66 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda	Óvoda														
		Sajtkrémés rúd			Korpás zsemle, Margarinnal, Májusi csemegével, Uborkával			Rozskenyér, Margarinnal, Soproni felvágottal			Csokoládékrémés rúd			Rozskenyér, Margarinnal, Füstölt pulyka párizsival, Paprikával		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ			Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.99 g	2.31 g	3.61 g	6.97 g	5.29 g	2.28 g	8.80 g	9.24 g	7.71 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.68 g	6.78 g	6.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.31 g	2.20 g	0.95 g	30.00 g	0.00 g	1.60 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.58 g	0.00 g	1.22 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7)				

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbitositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 4-hal 7-tejtermék,laktóz 10-mustár 13-csillagfürt 16-édesgyökér
 2-rák 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szezám 14-puhatestűek
 3-tojás 6-szója 9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető