


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda	Citromos tea, Félbarna kenyér, Margarinnal, Szerencse felvágottal			Limonádé, Félbarna kenyér, Kolbászkrémmel			Tej, Kifli, Mogyorókrémmel			Narancsos limonádé, Rozskenyér, Házi sajtkrémmel, Paradicsommal			Vaníliás tej, Bríós		
		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	Jókai bableves, Félbarna kenyérral, Burgonyás tészta, Vitaminasaláta Alma			Paradicsom leves, Levesbetéttel, Roston sült csirkemell, Vegyes körettel			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztával Körte			Tejfőlös gombaleves, Rakott zöldbab bulgurral		
		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	Sajtkrémes rúd			Korpás zsemle, Margarinnal, Májusi csemegével, Uborkával			Rozskenyér, Margarinnal, Soproni felvágottal			Csokoládékrémes 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: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető