


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda Cegléd 4-6 éves	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrémes Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér Paprika			Kakaó Kifli		
		Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 256.59 Kcal / 1,072.55 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 275.26 Kcal / 1,150.59 KJ			Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	7.19 g	8.82 g	9.10 g	5.41 g	6.78 g	0.00 g	6.88 g	9.16 g	8.39 g	10.75 g	3.50 g	1.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.02 g	9.99 g	0.68 g	36.56 g	5.99 g	0.94 g	37.77 g	10.00 g	0.70 g	40.94 g	9.99 g	0.70 g	43.50 g	9.99 g	0.68 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Óvoda Cegléd 4-6 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Szarvacskas tésztával		
		Energia: 472.34 Kcal / 1,974.38 KJ			Energia: 410.37 Kcal / 1,715.35 KJ			Energia: 482.30 Kcal / 2,016.01 KJ			Energia: 562.95 Kcal / 2,353.13 KJ			Energia: 503.14 Kcal / 2,103.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.47 g	17.75 g	0.18 g	20.02 g	12.52 g	3.49 g	17.64 g	11.60 g	6.14 g	19.37 g	25.98 g	7.71 g	22.05 g	20.53 g	7.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.52 g	0.01 g	0.54 g	52.78 g	7.04 g	1.67 g	77.98 g	16.59 g	1.04 g	62.00 g	13.92 g	1.91 g	56.77 g	0.01 g	6.01 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda Cegléd 4-6 éves	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Delma margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajszibarackos háromszög Körte			Toast felvágottas Zsemle Delma margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska Alma		
		Energia: 202.80 Kcal / 847.70 KJ			Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ			Energia: 205.44 Kcal / 858.74 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.21 g	7.20 g	2.10 g	7.32 g	6.05 g	2.41 g	4.38 g	18.72 g	0.00 g	9.44 g	5.69 g	1.63 g	12.31 g	27.06 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.17 g	0.00 g	1.11 g	29.14 g	0.00 g	1.03 g	57.98 g	0.00 g	0.00 g	29.11 g	3.12 g	0.77 g	30.16 g	18.16 g	0.69 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető