


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>eatrend</b> Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej, Mogyorókrém, Kifli	Limonádé, Kolbászkрем, Félbarna kenyér	Citromos tea, Szerencse felvágott , Margarin, Graham kenyér	Vaníliás tej, Briós	Narancsos limonádé, Házi sajtkrém, Rozskenyér, Paradicsom										
		Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ	Energia: 254.15 Kcal / 1,062.35 KJ	Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ	Energia: 276.82 Kcal / 1,157.11 KJ	Energia: 261.50 Kcal / 1,093.07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.86 g	9.48 g	1.86 g	6.93 g	8.06 g	3.48 g	8.57 g	6.27 g	2.28 g	10.42 g	6.22 g	2.95 g	7.99 g	8.50 g	8.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.80 g	9.60 g	0.68 g	37.93 g	5.99 g	1.31 g	52.43 g	11.99 g	1.55 g	44.46 g	15.53 g	0.59 g	37.86 g	6.10 g	0.96 g		
1,5,6,7,8	1,7	1,(7)	1,3,7	1,7												
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Jókai bableves, Félbarna kenyér, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta	Paradicsom leves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs 1/2	Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Rántott halrúd, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab	Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta , Körte										
		Energia: 655.79 Kcal / 2,741.20 KJ	Energia: 405.62 Kcal / 1,695.49 KJ	Energia: 444.28 Kcal / 1,857.09 KJ	Energia: 425.95 Kcal / 1,780.47 KJ	Energia: 524.85 Kcal / 2,193.87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.59 g	16.54 g	5.89 g	22.07 g	9.74 g	1.21 g	28.73 g	11.38 g	3.31 g	18.37 g	20.46 g	4.64 g	18.89 g	18.92 g	5.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.17 g	4.03 g	4.81 g	47.80 g	3.17 g	2.17 g	55.40 g	19.85 g	2.83 g	42.97 g	0.02 g	2.71 g	68.98 g	0.51 g	5.05 g		
1,7,9,(3)	1,3,9,(10)	1,3,4,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)												
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Soproni felvágott, Margarin, Rozskenyér	Májusi csemege, Margarin, Korpás zsemle, Uborka	Sajtkrémes rúd	Pulyka párizsi, füstölt, Margarin, Rozskenyér, Paprika	Barackos pudingos párna										
		Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ	Energia: 347.85 Kcal / 1,454.01 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.80 g	9.24 g	7.71 g	6.97 g	5.29 g	2.13 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.68 g	6.78 g	6.80 g	5.30 g	13.80 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.00 g	0.00 g	1.60 g	29.31 g	0.00 g	0.95 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	30.58 g	0.00 g	1.22 g	49.50 g	0.00 g	0.00 g		
1,(7)	1,(7)	1,7	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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető