


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcsstea Füstölt sajt brokkolikrém Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér			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: 271.34 Kcal / 1,134.20 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	3.82 g	6.64 g	9.10 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	0.92 g	40.34 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				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Spenót Főtt tojással Félbarna kenyérral Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácsi rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 472.34 Kcal / 1,974.38 KJ			Energia: 601.01 Kcal / 2,512.22 KJ			Energia: 482.30 Kcal / 2,016.01 KJ			Energia: 647.34 Kcal / 2,705.88 KJ			Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 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	5.78 g	21.88 g	22.23 g	4.42 g	17.64 g	11.60 g	3.00 g	21.62 g	26.16 g	7.73 g	19.35 g	18.43 g	5.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.52 g	0.01 g	1.48 g	76.71 g	7.04 g	3.64 g	77.98 g	16.99 g	0.85 g	80.00 g	13.92 g	1.92 g	59.00 g	0.01 g	5.63 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tavaszi felvágott Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajsziarackos háromszög Körte			Toast felvágott Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska		
		Energia: 185.41 Kcal / 775.01 KJ			Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ			Energia: 188.05 Kcal / 786.05 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.21 g	5.30 g	2.00 g	7.32 g	6.05 g	2.41 g	4.38 g	18.72 g	4.87 g	9.44 g	3.79 g	1.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.17 g	0.00 g	1.14 g	29.14 g	0.00 g	1.03 g	57.98 g	18.16 g	0.68 g	29.11 g	3.12 g	0.80 g	19.66 g	0.00 g	1.38 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](mailto:minosegbiztositas@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