


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda	Citromos tea Graham kenyér Margarinnal Szerencse felvágottal			Limonádé Félbarna kenyér Kolbászkrémmel			Tej Gabonagyóval			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: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 261.50 Kcal / 1,093.07 KJ			Energia: 276.82 Kcal / 1,157.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.57 g	6.27 g	2.28 g	6.93 g	8.06 g	3.48 g	9.11 g	3.18 g	1.66 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	35.50 g	0.00 g	0.95 g	37.86 g	6.10 g	0.96 g	44.46 g	15.53 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			7,(1),(3),(5)			1,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsaláta			Paradicsom leves Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasaláta			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Gyümölcs			Tejfőlés 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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 Vajkrémmel Uborkával			Rozskenyér Margarinnal Soproni felvágottal			Mogyorókrémes Zsemle			Rozskenyér Margarinnal Füstölt pulyka párizsival Paprikával		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 214.91 Kcal / 898.32 KJ			Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 243.71 Kcal / 1,018.71 KJ			Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.99 g	2.31 g	3.61 g	5.40 g	8.37 g	4.15 g	8.80 g	9.24 g	7.71 g	6.00 g	6.55 g	0.26 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	29.24 g	2.20 g	0.52 g	30.00 g	0.00 g	1.60 g	39.90 g	9.60 g	0.51 g	30.58 g	0.00 g	1.22 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,5,6,7,8			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-csillagfürt | 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