

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Zöldfűszeres vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkolikrémes Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrémes 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Márgombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Csemege uborkával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			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: 559.40 Kcal / 2,338.29 KJ			Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	19.57 g	20.81 g	5.50 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	72.20 g	7.99 g	1.83 g	59.00 g	0.01 g	5.63 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,7,9,(3)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajsziarackos háromszög			Csirkemel sonkás Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska		
		Energia: 185.41 Kcal / 775.01 KJ			Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 188.05 Kcal / 786.05 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.21 g	5.30 g	2.00 g	7.32 g	6.05 g	2.41 g	3.78 g	18.27 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	39.98 g	18.16 g	0.67 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; 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