


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 262.89 Kcal / 1,098.88 KJ			Energia: 330.12 Kcal / 1,379.89 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 282.40 Kcal / 1,180.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.00 g	8.49 g	4.62 g	9.38 g	6.37 g	6.74 g	15.42 g	11.76 g	4.82 g	9.77 g	7.86 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	39.27 g	9.99 g	0.82 g	58.51 g	30.18 g	1.17 g	42.04 g	0.00 g	2.37 g	42.94 g	13.99 g	0.98 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Sült kolbásszal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Ketchuppal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizzzel Körte			Magyaros csipetkeleves Panírozott dínófigura Burgonyaköréttel Vitaminsalátával		
		Energia: 483.61 Kcal / 2,021.49 KJ			Energia: 481.51 Kcal / 2,012.71 KJ			Energia: 523.59 Kcal / 2,188.61 KJ			Energia: 493.73 Kcal / 2,063.79 KJ			Energia: 545.57 Kcal / 2,280.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.42 g	12.67 g	2.57 g	23.39 g	17.07 g	4.52 g	23.33 g	19.52 g	7.53 g	16.27 g	19.21 g	4.20 g	38.35 g	14.44 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.21 g	6.20 g	1.70 g	57.82 g	0.03 g	3.17 g	62.61 g	1.77 g	5.40 g	63.49 g	0.01 g	1.82 g	64.12 g	4.13 g	5.35 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,9,(3),(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Mogyorókrém Kifli			Vaníliás táska Alma			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 180.51 Kcal / 754.55 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 215.38 Kcal / 900.29 KJ			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.68 g	3.80 g	1.40 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g	5.42 g	8.37 g	4.01 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.97 g	3.12 g	0.99 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	30.16 g	0.00 g	1.40 g	29.43 g	3.12 g	0.52 g	32.46 g	0.00 g	1.93 g		
1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,(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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Quadro Byte Zrt 1/1  
Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető  
 2022.11.15 10:30:34 | QB - Élelem