


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcs tea Sült hús krém Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Uborkával			Citromos tea Hot-dog Ketchuppal		
		Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 256.59 Kcal / 1,072.55 KJ			Energia: 240.61 Kcal / 1,005.75 KJ			Energia: 273.69 Kcal / 1,144.02 KJ			Energia: 318.94 Kcal / 1,333.17 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	6.65 g	6.51 g	2.57 g	6.84 g	9.12 g	8.39 g	11.75 g	12.37 g	4.70 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	38.50 g	10.00 g	0.93 g	40.68 g	9.99 g	0.71 g	39.72 g	14.79 g	2.56 g		
1,7			1,7			1,7,10,(12)			1,7			1,7,(9)				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgaluska leves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával Félbarna kenyér Túró Rudi			Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Körte Banán			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 472.34 Kcal / 1,974.38 KJ			Energia: 463.35 Kcal / 1,936.80 KJ			Energia: 482.30 Kcal / 2,016.01 KJ			Energia: 671.06 Kcal / 2,805.03 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	21.90 g	16.86 g	4.42 g	17.64 g	11.60 g	3.00 g	18.82 g	20.84 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	55.93 g	3.03 g	1.87 g	77.98 g	16.99 g	0.85 g	100.01 g	7.99 g	1.31 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)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Margarinos Korpás kenyér Tavaszi felvágottal Uborka			Margarinos Zsemle Baromfi párizsival Paprikával			Kajszibarackos háromszög Körte			Margarinos Zsemle Toast felvágottal Jégcsapretek			Puding Kifli		
		Energia: 185.41 Kcal / 775.01 KJ			Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 372.99 Kcal / 1,559.10 KJ			Energia: 188.05 Kcal / 786.05 KJ			Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 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	4.02 g	18.45 g	4.87 g	9.44 g	3.79 g	1.53 g	8.55 g	5.93 g	3.22 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	47.18 g	18.16 g	0.67 g	29.11 g	3.12 g	0.80 g	47.36 g	19.48 g	0.52 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7				

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-szulfit      15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**  
 2022.09.19 6:47:41 | QB - Élelem