


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Tej Kalács			Barackos tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			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: 301.69 Kcal / 1,261.06 KJ			Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 306.95 Kcal / 1,283.05 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	7.20 g	8.54 g	4.16 g	9.38 g	6.39 g	6.60 g	15.42 g	11.76 g	4.82 g	9.85 g	7.87 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	48.60 g	9.99 g	0.79 g	58.97 g	9.99 g	1.16 g	42.04 g	0.00 g	2.37 g	48.94 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			Csontleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Magyaros csipetkeleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Körte			Zellerkrémleves Levesgyönggyel Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 482.59 Kcal / 2,017.23 KJ			Energia: 377.63 Kcal / 1,578.49 KJ			Energia: 582.45 Kcal / 2,434.64 KJ			Energia: 490.71 Kcal / 2,051.17 KJ			Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.37 g	12.65 g	5.60 g	19.77 g	8.49 g	2.48 g	23.57 g	23.93 g	6.55 g	16.32 g	19.19 g	8.01 g	37.90 g	21.93 g	5.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.04 g	6.20 g	1.58 g	54.84 g	0.02 g	2.63 g	67.32 g	1.51 g	7.85 g	62.78 g	0.01 g	1.84 g	60.60 g	4.39 g	3.24 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(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 / 754.53 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	4.87 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	18.16 g	0.69 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-tejtermé 10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

11-Édesítőszer  
Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....

**Élelmezésvezető**

**2022.11.15 10:30:34 | QB - Élelem**