


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b>	Citromos tea, Félbarna kenyér, Margarinnal, Olasz felvágottal			Limonádé, Félbarna kenyér, Kolbászkrémmel			Tej, Kifli, Mogyorókrémmel			Narancsos limonádé, Rozskenyér, Házi sajtkrémmel, Paradicsommal			Vanília tej, Briós		
		Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ			Energia: 254.15 Kcal / 1,062.35 KJ			Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 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	11.86 g	9.48 g	1.86 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	44.80 g	9.60 g	0.68 g	37.86 g	6.10 g	0.96 g	44.46 g	15.53 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b>	Jókai bableves, Félbarna kenyérrel, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta			Paradicsom leves, Levesbetéttel, Roston sült csirkemell, Vegyes körettel			Zellerkrém leves, Píritott kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés szelet, Főtt tésztával Körte			Tejfölös 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				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b>	Sajtkrémes rúd			Korpás zsemle, Margarinnal, Májusi csemegével, Uborkával			Rozskenyér, Margarinnal, Soproni felvágottal Alma			Csokoládékrémes rúd			Rozskenyér, Margarinnal, Füstölt pulyka párizsival, Paprikával		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ			Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 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	6.97 g	5.29 g	2.28 g	8.80 g	9.24 g	7.71 g	11.71 g	26.46 g	10.07 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	29.31 g	2.20 g	0.95 g	30.00 g	0.00 g	1.60 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.58 g	0.00 g	1.22 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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-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 |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető