


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Citromos tea Kópé felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal	Limonádé Kolbászkremes Félbarna kenyér	Tej Mogyorókrémrel Kifli	Narancsos limonádé Házi sajtkrém Rozskenyér Paradicsommal	Vaníliás tej Briós										
		Energia: 281.40 Kcal / 1,176.25 KJ	Energia: 254.15 Kcal / 1,062.35 KJ	Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ	Energia: 248.62 Kcal / 1,039.23 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
		8.42 g	5.95 g	2.11 g	6.93 g	8.06 g	3.66 g	11.86 g	9.48 g	1.86 g	7.49 g	8.41 g	8.50 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
48.35 g	23.98 g	0.54 g	37.93 g	5.99 g	0.11 g	44.80 g	9.60 g	0.68 g	35.37 g	6.10 g	0.90 g	44.46 g	15.53 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Burgonyás tészta Vitaminalátával	Paradicsom leves Levesbetéttel Roston sült csirkemell Vegyes körettel	Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával	Tojásleves Vadas sertésszelet Szarvacskaszerű tésztával Körte	Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgarral										
		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: 432.39 Kcal / 1,807.39 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	3.58 g	22.07 g	9.74 g	1.22 g	22.68 g	41.60 g	7.38 g	22.93 g	12.86 g	2.99 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	2.53 g	47.80 g	3.18 g	2.56 g	72.95 g	8.41 g	3.94 g	55.66 g	0.51 g	5.43 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				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sajtkrém rúd	Májusi csemegés Korpás zsemle Margarinnal Uborkával	Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal	Csokoládékrém rúd	Füstölt pulykapárizsis Rozskenyér Margarinnal Paprikával										
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ	Energia: 225.84 Kcal / 944.01 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 205.44 Kcal / 858.74 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	8.30 g	9.15 g	7.33 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.18 g	6.69 g	6.42 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	27.51 g	0.00 g	1.54 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.09 g	0.00 g	1.16 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