

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tízórai			Óvoda 4-6 éves			Óvoda 4-6 éves			Óvoda 4-6 éves			Óvoda 4-6 éves		
Tízórai		Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsstea Füstöltcsajtos brokkolikrémes Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér			Kakaó Kifli		
		Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 256.59 Kcal / 1,072.55 KJ			Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ			Energia: 271.34 Kcal / 1,134.20 KJ			Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 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	5.41 g	6.78 g	3.82 g	6.64 g	9.10 g	8.39 g	10.75 g	3.50 g	1.86 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	37.77 g	10.00 g	0.92 g	40.34 g	9.99 g	0.70 g	43.50 g	9.99 g	0.68 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd		Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóskamártás Főtt tojással Főtt burgonyával Félbarna kenyérrrel Alma			Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérrrel			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 499.78 Kcal / 2,089.08 KJ			Energia: 479.76 Kcal / 2,005.40 KJ			Energia: 482.30 Kcal / 2,016.01 KJ			Energia: 559.40 Kcal / 2,338.29 KJ			Energia: 509.68 Kcal / 2,130.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.66 g	18.10 g	5.84 g	18.08 g	14.71 g	4.08 g	17.64 g	11.60 g	3.00 g	19.57 g	20.81 g	5.50 g	20.54 g	18.78 g	5.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.37 g	0.01 g	1.53 g	67.26 g	7.04 g	3.35 g	77.98 g	16.99 g	0.85 g	72.20 g	7.99 g	1.83 g	63.85 g	0.01 g	5.68 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,3,7,9				
Uzsonna		Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajsziarackos háromszög			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska		
		Energia: 185.41 Kcal / 775.01 KJ			Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 188.05 Kcal / 786.05 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 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	3.78 g	18.27 g	4.87 g	9.44 g	3.79 g	1.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 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	39.98 g	18.16 g	0.67 g	29.11 g	3.12 g	0.80 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető