


38. heti óvodás étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Óvodás 4-6 év	Tej Mogyorókrémes Kifli			Citromos limonádé Helyben készült kolbászkrémes Félbarna kenyér			Citromos tea Margarinos Graham kenyér Szerencse szelettel			Vaníliás tej Briós			Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal		
		Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ			Energia: 254.15 Kcal / 1,062.35 KJ			Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ			Energia: 276.82 Kcal / 1,157.11 KJ			Energia: 261.50 Kcal / 1,093.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.86 g	9.48 g	1.86 g	6.93 g	8.06 g	3.48 g	8.57 g	6.27 g	2.28 g	10.42 g	6.22 g	2.95 g	7.99 g	8.50 g	8.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.80 g	9.60 g	0.68 g	37.93 g	5.99 g	1.31 g	52.43 g	11.99 g	1.55 g	44.46 g	15.53 g	0.59 g	37.86 g	6.10 g	0.96 g
1,5,6,7,8			1,7			1,(7)			1,3,7			1,7				
Ebéd	Óvodás 4-6 év	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsalátával			Paradicsomleves betűtészta Roston sült csirkemell Vegyes körettel (párolt rizs - párolt zöldség)			Zellerkrémleves pirított kenyérkockával Rántott halrúd Burgonyapürével Uborkasalátával			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgurral			Csurgatott tojásleves Vadas sertésszelet Szarvacskas tészta Gyümölcs		
		Energia: 655.79 Kcal / 2,741.20 KJ			Energia: 439.67 Kcal / 1,837.82 KJ			Energia: 444.28 Kcal / 1,857.09 KJ			Energia: 425.95 Kcal / 1,780.47 KJ			Energia: 452.77 Kcal / 1,892.58 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	3.71 g	22.28 g	13.29 g	1.63 g	28.73 g	11.38 g	3.48 g	18.37 g	20.46 g	4.64 g	23.29 g	13.28 g	8.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		102.17 g	4.03 g	3.50 g	48.44 g	3.17 g	2.92 g	55.40 g	14.17 g	2.95 g	42.97 g	0.02 g	2.71 g	58.96 g	5.40 g	1.31 g
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)				
Uzsonna	Óvodás 4-6 év	Margarinos Rozskenyér Soproni felvágottal			Margarinos Korpás zsemle Májusi csemegével Uborkával			Sajtkrémes rúd Gyümölcs			Margarinos Rozskenyér Füstölt pulykapárizsi Paprikával			Csokoládédarabos mini kuglóf		
		Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.80 g	9.24 g	7.71 g	6.97 g	5.29 g	2.13 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	8.68 g	6.78 g	6.80 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.00 g	0.00 g	1.60 g	29.31 g	0.00 g	0.95 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g	30.58 g	0.00 g	1.22 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g
1,(7)			1,(7)			1,7			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