


48. heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Tej Kalács			Gyümölcsle Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymával			Almás-fahéjas tea Margarinos Rozskenyér Paradicsommal			Tej Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 322.66 Kcal / 1,348.72 KJ			Energia: 330.12 Kcal / 1,379.90 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 306.95 Kcal / 1,283.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.45 g	8.47 g	4.62 g	9.38 g	6.37 g	6.59 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	54.32 g	0.00 g	0.82 g	58.51 g	9.99 g	1.17 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>Óvodás 4-6 év</b>	Paradicsomleves betűtészta Tarhonyashús Céklasaláta			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrémleves levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves vajgaluskával Csikós tokány Párolt rizzsel Alma			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 494.35 Kcal / 2,066.38 KJ			Energia: 504.34 Kcal / 2,108.14 KJ			Energia: 564.46 Kcal / 2,359.44 KJ			Energia: 543.89 Kcal / 2,273.46 KJ			Energia: 545.57 Kcal / 2,280.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.88 g	12.80 g	5.63 g	22.80 g	20.65 g	5.50 g	22.86 g	23.97 g	8.28 g	16.53 g	21.84 g	7.99 g	38.35 g	14.44 g	2.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.12 g	6.20 g	1.60 g	56.04 g	0.03 g	3.48 g	63.21 g	1.77 g	5.55 g	69.05 g	0.00 g	1.49 g	64.12 g	4.13 g	5.24 g
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,9,(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 év</b>	Margarinos Korpás kenyér Toast felvágottal			Mogyorókrém Kifli			Lekváros táska Körte			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Margarinos Graham kenyér Bécsi felvágottal		
		Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 349.82 Kcal / 1,462.25 KJ			Energia: 215.38 Kcal / 900.29 KJ			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.68 g	3.80 g	1.40 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	3.59 g	14.92 g	3.86 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	49.67 g	14.39 g	0.53 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: [minoségbiztositas@eatrend.hu](mailto:minoségbiztositas@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-szulfid	1/15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt			Oldalak		

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető  
2022.08.22 9:48:57 | QB - Élelem