


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér			Erdei gyümölcsstea Füstölt sajt brokkolikrém Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér			Tej Gabonagyó		
		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	Óvoda 4-6 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 472.34 Kcal / 1,974.38 KJ			Energia: 601.01 Kcal / 2,512.22 KJ			Energia: 482.30 Kcal / 2,016.01 KJ			Energia: 647.34 Kcal / 2,705.88 KJ			Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.47 g	17.75 g	5.78 g	21.88 g	22.23 g	4.42 g	17.64 g	11.60 g	3.00 g	21.62 g	26.16 g	7.73 g	19.35 g	18.43 g	5.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.52 g	0.01 g	1.48 g	76.71 g	7.04 g	3.64 g	77.98 g	16.99 g	0.85 g	80.00 g	13.92 g	1.92 g	59.00 g	0.01 g	5.63 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Tavaszi felvágott Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajsziarackos háromszög Körte			Toast felvágott Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska		
		Energia: 185.41 Kcal / 775.01 KJ			Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 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	4.38 g	18.72 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	57.98 g	18.16 g	0.68 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető