

Heti étlap 2021.08.30 - 2021.09.03

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Méz Margarin Graham kenyér	Citromos tea Májusi csemege Margarin Félbarna kenyér	Narancsos limonádé Magyaros vajkrém Korpás kenyér Paprika	Karamellás tej Kalács	Csipkebogyó tea Kockasajt Kifli Paprika										
		Energia: 307.08 Kcal / 1,283.59 KJ	Energia: 258.00 Kcal / 1,078.44 KJ	Energia: 236.57 Kcal / 988.86 KJ	Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ	Energia: 230.49 Kcal / 963.45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.90 g	5.60 g	2.53 g	8.02 g	5.53 g	2.00 g	4.73 g	8.43 g	3.87 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.42 g	5.36 g	3.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.10 g	8.10 g	1.36 g	43.85 g	11.99 g	1.63 g	35.07 g	6.10 g	0.70 g	62.00 g	16.69 g	0.90 g	37.80 g	13.99 g	0.97 g		
1,7			1,(7)			1,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Rakott burgonya Vitaminsalátával	Kerti zöldségleves Zöldbabfőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral	Csontleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma	Meggyes Almaleves BBQ Csirkecomb Mexikói Párolt rizzsel	Magyaros karalábé leves Bugaci Sertésragu Tarhonyával										
		Energia: 556.75 Kcal / 2,327.22 KJ	Energia: 546.03 Kcal / 2,282.41 KJ	Energia: 493.78 Kcal / 2,064.00 KJ	Energia: 502.50 Kcal / 2,100.45 KJ	Energia: 587.75 Kcal / 2,456.80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.93 g	25.75 g	9.15 g	23.58 g	22.76 g	6.27 g	23.60 g	15.92 g	5.45 g	32.24 g	14.93 g	3.18 g	21.54 g	29.57 g	7.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.34 g	4.00 g	3.58 g	60.96 g	0.01 g	3.22 g	63.17 g	1.52 g	5.48 g	57.65 g	8.38 g	7.16 g	58.63 g	0.03 g	3.36 g		
1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csokoládé krémes rúd Szilva	Tzatzikis sajtkrém Zsemle Póréhagymakarika	Sajtkrémes rúd	Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Toast felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka										
		Energia: 388.57 Kcal / 1,624.22 KJ	Energia: 217.28 Kcal / 908.23 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 217.22 Kcal / 907.98 KJ	Energia: 187.58 Kcal / 784.08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.19 g	27.06 g	10.07 g	6.12 g	8.10 g	4.71 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.66 g	6.74 g	6.81 g	9.42 g	3.79 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.26 g	0.00 g	1.38 g	29.75 g	0.00 g	0.75 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	30.51 g	3.12 g	1.23 g	28.92 g	0.00 g	0.80 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,7			1,(7)			1,(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-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