

Heti étlap 2021.09.20 - 2021.09.24

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Karamellás tej Kalács	Tej Varázs szívószál Korpás kifli Sonka krém	Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrém Zsemle	Meggyes tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarika	Erdei gyümölcs tea Körözött Kifli
		Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ	Energia: 285.66 Kcal / 1,194.06 KJ	Energia: 276.25 Kcal / 1,154.73 KJ	Energia: 276.23 Kcal / 1,154.64 KJ	Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.87 g 9.31 g 4.23 g	14.56 g 10.06 g 4.71 g	6.01 g 10.67 g 1.58 g	6.71 g 8.65 g 3.87 g	6.48 g 1.92 g 0.98 g
		62.00 g 16.69 g 0.90 g	40.40 g 5.02 g 0.98 g	38.66 g 9.99 g 0.57 g	42.52 g 9.99 g 1.20 g	33.77 g 10.00 g 0.82 g
1,3,7	1,6,7	1,3,10,(7),(12)	1,7	1,7		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldborsó leves Milánói makaróni Reszelt sajttal	Vegyes gyümölcsleves Tavaszi rizseshús Céklasalátával	Paradicsom leves Rántott halfilé Burgonyapürével és Uborkasalátával	Kukoricagaluska leves Finomfőzelék Zabpelyhes húsgolyóval és Félbarna kenyérral Alma	Zellerleves Sertéspörkölt Főtt tésztával és Káposztasalátával
		Energia: 572.66 Kcal / 2,393.72 KJ	Energia: 627.90 Kcal / 2,624.62 KJ	Energia: 679.76 Kcal / 2,841.40 KJ	Energia: 614.86 Kcal / 2,570.11 KJ	Energia: 580.05 Kcal / 2,424.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.38 g 21.78 g 5.85 g	18.85 g 23.20 g 6.20 g	23.11 g 34.78 g 4.94 g	24.87 g 23.18 g 3.47 g	19.23 g 28.76 g 6.15 g
		65.54 g 3.04 g 8.08 g	79.36 g 16.19 g 1.21 g	67.43 g 6.60 g 3.96 g	75.42 g 3.01 g 3.68 g	60.69 g 4.02 g 5.64 g
1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,3,4,7,9	1,3,7,9	1,3,9		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Paprika	Kakaócscsiga Alma	Soproni felvágott Margarin Graham kenyér Paprika	Sajt szelet Margarin Korpás zsemle	Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér Uborka
		Energia: 172.39 Kcal / 720.59 KJ	Energia: 212.41 Kcal / 887.87 KJ	Energia: 248.18 Kcal / 1,037.39 KJ	Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ	Energia: 223.53 Kcal / 934.36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.58 g 2.98 g 1.08 g	3.41 g 12.00 g 4.03 g	9.04 g 8.82 g 3.19 g	9.94 g 7.67 g 4.41 g	8.22 g 7.68 g 7.03 g
		28.80 g 0.00 g 1.19 g	22.22 g 5.90 g 0.38 g	33.06 g 0.00 g 1.93 g	28.84 g 0.00 g 0.97 g	30.31 g 0.00 g 1.17 g
1,(7)	1,7,(3)	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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető