

Heti étlap 2021.10.18 - 2021.10.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcsstea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér	Kakaó Korpás kifli Alma	Citromos tea Tonhalkrém Korpás kenyér Uborka	Csipkebogyó tea Sült hús krém Zsemle Paradicsom	Házi gyümölcsjoghurt Kifli
		Energia: 271.99 Kcal / 1,136.92 KJ	Energia: 287.24 Kcal / 1,200.66 KJ	Energia: 252.42 Kcal / 1,055.12 KJ	Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ	Energia: 238.38 Kcal / 996.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.08 g 8.32 g 4.58 g	12.57 g 4.23 g 1.83 g	5.03 g 7.83 g 3.59 g	7.33 g 6.50 g 2.71 g	8.00 g 4.70 g 2.44 g
		41.79 g 10.00 g 1.44 g	49.18 g 9.99 g 0.84 g	40.07 g 11.99 g 0.73 g	43.69 g 13.99 g 0.74 g	40.51 g 9.99 g 0.77 g
1,7	1,7	1,4,7	1,7,10,(12)	1,7		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Lekvárral és Porcukorral	Zellerkrém leves Levesgyönggyel Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral	Erdei gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizszel	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskaival és Félbarna kenyérral	Kerti zöldségleves Szezámagos rántott sertés szelet Burgonyapürével és Vitaminsalátával
		Energia: 629.07 Kcal / 2,629.51 KJ	Energia: 642.12 Kcal / 2,684.06 KJ	Energia: 553.42 Kcal / 2,313.30 KJ	Energia: 490.38 Kcal / 2,049.79 KJ	Energia: 500.11 Kcal / 2,090.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.62 g 9.49 g 1.42 g	28.18 g 21.80 g 6.39 g	18.63 g 19.94 g 5.75 g	23.36 g 16.66 g 5.36 g	21.87 g 17.33 g 4.85 g
		115.26 g 22.45 g 11.26 g	82.17 g 0.27 g 3.13 g	73.97 g 12.99 g 1.89 g	61.91 g 6.00 g 3.38 g	63.12 g 4.07 g 3.60 g
1,3,(12)	1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,3,7,9	1,3,7,9,11		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Paprikás szalámi Margarin Korpás zsemle	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér	Tepertős pogácsa Körte	Sajt szelet Margarin Rozskenyér	Soproni felvágott Margarin Korpás kenyér Paprika
		Energia: 203.32 Kcal / 849.88 KJ	Energia: 194.59 Kcal / 813.39 KJ	Energia: 380.65 Kcal / 1,591.12 KJ	Energia: 242.30 Kcal / 1,012.81 KJ	Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.66 g 6.93 g 2.64 g	9.28 g 3.16 g 1.08 g	4.66 g 22.06 g 5.91 g	11.30 g 8.40 g 8.80 g	6.92 g 8.58 g 3.19 g
		28.53 g 0.00 g 0.97 g	32.22 g 0.00 g 1.69 g	40.25 g 0.00 g 1.31 g	30.28 g 0.00 g 1.16 g	28.02 g 0.00 g 1.60 g
1,(7)	1,(7)	1,(3),(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