

Heti étlap 2021.11.01 - 2021.11.05

		hétfő	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	ÜNNEPNAP	Barackos tea Sajt szelet Margarin Rozskenyér Paradicsom			Vaníliás tej Margarin Korpás kifli			Citromos tea Kockasajt Zsemle			Tej Kalács		
		Energia: 287.60 Kcal / 1,202.17 KJ			Energia: 283.14 Kcal / 1,183.53 KJ			Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		11.58 g	8.46 g	8.81 g	12.15 g	5.77 g	2.60 g	7.11 g	2.05 g	1.06 g	14.58 g	9.57 g	4.39 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.08 g	9.99 g	1.16 g	45.50 g	9.99 g	0.89 g	41.37 g	11.99 g	0.77 g	54.73 g	9.22 g	0.98 g			
1,7			1,7			1,7			1,3,6,7					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcsleves Tarhonyás hús Céklasalátával Alma			Paradicsom leves Rakott karfiol rizzsel és Félbarna kenyérral			Csontleves Finomfőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral			Magyaros karalábé leves Rántott halfilé Tört burgonyával és Káposztasalátával			
		Energia: 670.02 Kcal / 2,800.68 KJ			Energia: 384.76 Kcal / 1,608.30 KJ			Energia: 493.50 Kcal / 2,062.83 KJ			Energia: 635.79 Kcal / 2,657.60 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		21.01 g	28.97 g	7.64 g	17.20 g	14.51 g	4.00 g	22.90 g	19.71 g	5.35 g	22.13 g	30.36 g	3.60 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79.91 g	16.19 g	2.68 g	45.84 g	3.00 g	2.73 g	54.96 g	3.02 g	2.88 g	67.46 g	4.03 g	2.77 g			
1,3,7,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,4,9					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Kakaós csiga			Sajtós pogácsa			Toast felvágott Margarin Korpás kenyér Uborka			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika			
		Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 180.04 Kcal / 752.57 KJ			Energia: 212.65 Kcal / 888.88 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		3.17 g	11.76 g	4.03 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	8.66 g	3.80 g	1.39 g	7.76 g	7.37 g	2.55 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.02 g	5.90 g	0.37 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	27.78 g	0.00 g	0.99 g	28.76 g	0.00 g	1.04 g			
1,7,(3)			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

3-tojás

5-földimogyoró

7-tejtermék,laktóz

9-zeller

11-szezám

13-csillagfürt

15-mesterséges édesítőszer

2-rák

4-hal

6-szója

8-diófélék

10-mustár; 12-kéndioxid-szulfit

14-puhatestűek

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető