

Heti étlap 2021.11.08 - 2021.11.12

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcs tea Natúr sajtkrém Zsemle Uborka	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Citromos tea Főtt tojáskarikák Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Karamellás tej Fatörzs kifli	Meggyes tea Kolbászkrém Rozskenyér Lilahagyma										
		Energia: 255.76 Kcal / 1,069.08 Kj	Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 Kj	Energia: 232.60 Kcal / 972.27 Kj	Energia: 413.22 Kcal / 1,727.26 Kj	Energia: 275.67 Kcal / 1,152.30 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.10 g	8.09 g	4.71 g	11.86 g	9.48 g	1.86 g	6.91 g	4.81 g	1.53 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	7.39 g	8.53 g	8.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.25 g	10.00 g	0.76 g	44.80 g	9.60 g	0.68 g	40.28 g	11.99 g	0.83 g	68.21 g	23.24 g	0.89 g	41.93 g	9.99 g	0.81 g		
1,7			1,5,6,7,8			1,3,(7)			1,3,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Brokkoli krém leves Levesgyönggyel Olaszos Rakott tészta Alma	Magyaros zellerleves Tavaszi rizzeshús Vegyesvágottal	Babgulyás Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukorral	Vegyes gyümölcsleves Rántott sertés szelet szezámos bundában Petrezselymes burgonyával és	Lebbencsleves Tökfőzelék Fasírttal és Félbarna kenyérral										
		Energia: 599.77 Kcal / 2,507.04 Kj	Energia: 560.29 Kcal / 2,342.01 Kj	Energia: 612.35 Kcal / 2,559.62 Kj	Energia: 530.09 Kcal / 2,215.78 Kj	Energia: 586.62 Kcal / 2,452.07 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.79 g	21.88 g	7.52 g	19.75 g	22.47 g	5.44 g	25.43 g	20.55 g	7.34 g	20.47 g	18.53 g	3.90 g	24.35 g	19.99 g	5.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.57 g	0.28 g	1.98 g	61.91 g	0.02 g	1.85 g	80.62 g	10.00 g	5.44 g	69.66 g	8.06 g	2.29 g	76.32 g	3.51 g	2.66 g		
1,3,7,9			1,3,9,15,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,11,(7)			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér	Sajtos rúd	Zala felvágott Margarin Graham kenyér Paprika	Kockasajt Zsemle	Burgonyás pogácsa										
		Energia: 214.40 Kcal / 896.19 Kj	Energia: 99.71 Kcal / 416.79 Kj	Energia: 221.98 Kcal / 927.88 Kj	Energia: 196.85 Kcal / 822.83 Kj	Energia: 182.52 Kcal / 762.93 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.44 g	6.72 g	6.80 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	9.03 g	5.85 g	2.07 g	8.04 g	5.35 g	3.10 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.98 g	0.00 g	1.22 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	33.23 g	0.00 g	1.49 g	28.90 g	0.00 g	1.07 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,(3),(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-csillagfűrt | 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