

Heti étlap 2021.11.15 - 2021.11.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tízórai			Ebéd			Uzsonna								
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávé Kalács			Erdei gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom			Narancsos tea Tonhalkrém Korpás kifli			Tej Póréhagymás vajkrém Graham kenyér			Citromos tea Diákcsemege Margarin Rozskenyér Narancs		
		Energia: 403.47 Kcal / 1,686.50 KJ			Energia: 216.61 Kcal / 905.43 KJ			Energia: 248.00 Kcal / 1,036.64 KJ			Energia: 319.30 Kcal / 1,334.67 KJ			Energia: 249.60 Kcal / 1,043.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.88 g	9.31 g	4.23 g	8.48 g	2.41 g	0.93 g	6.25 g	8.23 g	3.66 g	13.35 g	10.01 g	4.72 g	7.65 g	5.61 g	6.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.56 g	20.18 g	0.90 g	39.90 g	10.00 g	0.99 g	36.82 g	11.99 g	0.58 g	43.57 g	0.00 g	1.30 g	41.97 g	11.99 g	1.08 g		
1,3,7			1,7			1,4,7			1,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tojásleves Gyöngybabfőzelék Sertéspörkölttel és Félbarna kenyérral			Kukoricagaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával és Félbarna kenyérral			Frankfurti leves Mákos tészta Alma			Zöldborsó leves Pusztapörkölt burgonyával Félbarna kenyérral és Csemege uborkával			Vegyes gyümölcsleves Rántott sertés szelet Kukoricás rizzsel és Tartármártással		
		Energia: 628.70 Kcal / 2,627.97 KJ			Energia: 613.63 Kcal / 2,564.97 KJ			Energia: 417.48 Kcal / 1,745.07 KJ			Energia: 577.72 Kcal / 2,414.87 KJ			Energia: 930.78 Kcal / 3,890.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.72 g	30.11 g	6.98 g	21.42 g	22.79 g	5.52 g	14.04 g	11.43 g	3.42 g	24.41 g	17.40 g	4.81 g	20.94 g	56.87 g	9.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.91 g	0.61 g	2.61 g	79.87 g	8.00 g	3.09 g	64.03 g	10.02 g	5.45 g	80.02 g	0.04 g	4.64 g	84.50 g	13.59 g	1.84 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,3,9,15,(12)			1,3,7,10,(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Uborka			Kakaócsiga			Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Salátalevél			Pulykamell sonka Margarin Zsemle Paprika			Gyümölcs joghurt Kifli		
		Energia: 170.82 Kcal / 714.03 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ			Energia: 243.43 Kcal / 1,017.54 KJ			Energia: 179.93 Kcal / 752.11 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.54 g	2.94 g	1.08 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g	11.16 g	7.93 g	4.28 g	8.34 g	2.97 g	1.21 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.54 g	0.00 g	1.20 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g	31.77 g	0.00 g	1.66 g	29.94 g	0.00 g	1.00 g	45.25 g	12.99 g	0.90 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető