

Heti étlap 2023.01.23 - 2023.01.27

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Meggyes tea Natúr vajkrémes Korpás kenyér Uborkával	Citromos tea Mézes Félbarna kenyér Margarinnal	Tejbedara Kakaó szóráttal	Meggyes tea Zala felvágottas Graham kenyér Margarinnal	Tej Varázs szívószállal Kifli										
		Energia: 248.16 Kcal / 1,037.31 KJ	Energia: 286.53 Kcal / 1,197.70 KJ	Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ	Energia: 258.85 Kcal / 1,081.99 KJ	Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.71 g	8.39 g	4.02 g	6.05 g	2.63 g	0.90 g	11.27 g	3.54 g	1.89 g	8.86 g	5.80 g	2.07 g	11.27 g	3.54 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.10 g	12.19 g	0.71 g	59.47 g	28.08 g	1.26 g	38.62 g	5.02 g	0.76 g	42.63 g	9.99 g	1.49 g	38.62 g	5.02 g	0.76 g		
1,7			1,(7)			1,6,7			1,(7)			1,6,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Vajgaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel	Lebbencsleves Kelkáposzta főzelék Fásírttal Félbarna kenyérral	Vegyes gyümölcsleves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával	Csontleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával	Hamis gulyásleves Félbarna kenyérral Ízes derelye Körte										
		Energia: 508.57 Kcal / 2,125.82 KJ	Energia: 526.48 Kcal / 2,200.69 KJ	Energia: 715.55 Kcal / 2,991.00 KJ	Energia: 408.73 Kcal / 1,708.49 KJ	Energia: 630.45 Kcal / 2,635.28 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.02 g	22.04 g	5.23 g	21.77 g	21.19 g	6.32 g	20.77 g	33.28 g	5.58 g	21.19 g	10.08 g	2.31 g	17.11 g	13.83 g	1.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.84 g	0.01 g	2.53 g	61.24 g	0.01 g	3.32 g	84.29 g	16.99 g	3.51 g	57.79 g	0.52 g	5.49 g	106.70 g	0.01 g	1.72 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Kajsziarackos háromszög	Zöldfűszeres sajtkrémes Zsemle	Májusi csemegés Korpás kenyér Margarinnal	Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel	Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal										
		Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 212.59 Kcal / 888.63 KJ	Energia: 183.06 Kcal / 765.19 KJ	Energia: 199.36 Kcal / 833.32 KJ	Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.78 g	18.27 g	4.87 g	5.82 g	8.06 g	4.71 g	6.01 g	5.28 g	2.00 g	7.30 g	6.01 g	2.42 g	7.34 g	2.92 g	1.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.96 g	0.00 g	0.75 g	27.83 g	0.00 g	1.13 g	29.07 g	3.12 g	1.04 g	28.20 g	0.00 g	1.19 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,7			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