

Heti étlap 2023.03.20 - 2023.03.24

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Csipkebogyó tea Álomsonka krémes Félbarna kenyér	Meggyes tea Brokkolis sajtkrémes Korpás kenyér	Barackos tea Sertés párizsis Graham kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával	Erdei gyümölcs tea Mogyorókrémes Félbarna kenyér	Puncsos tej Korpás kifli										
		Energia: 299.34 Kcal / 1,251.24 KJ	Energia: 236.64 Kcal / 989.16 KJ	Energia: 307.93 Kcal / 1,287.15 KJ	Energia: 303.44 Kcal / 1,268.38 KJ	Energia: 270.74 Kcal / 1,131.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.75 g	6.66 g	2.85 g	5.06 g	7.11 g	4.01 g	9.22 g	6.38 g	2.28 g	7.28 g	6.82 g	0.13 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.68 g	19.99 g	1.27 g	37.76 g	9.99 g	0.91 g	53.19 g	19.98 g	1.55 g	52.79 g	19.60 g	1.20 g	46.72 g	10.03 g	0.83 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Szárzabkeveles Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukorral	Karálábé leves Tarhonyáshús Céklasalátával	Daragaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel	Tarhonya leves Burgonyafőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral	Tavaszi zöldségleves Halfásírt Párolt rizszel Vegyesvágottal										
		Energia: 524.78 Kcal / 2,193.58 KJ	Energia: 500.84 Kcal / 2,093.51 KJ	Energia: 503.56 Kcal / 2,104.88 KJ	Energia: 383.20 Kcal / 1,601.78 KJ	Energia: 565.74 Kcal / 2,364.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.89 g	9.54 g	2.24 g	24.60 g	14.53 g	3.70 g	17.23 g	19.63 g	4.34 g	19.93 g	7.59 g	2.39 g	20.11 g	20.13 g	5.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.17 g	10.00 g	5.86 g	67.60 g	3.23 g	1.86 g	64.04 g	0.01 g	2.20 g	57.79 g	0.00 g	1.83 g	75.51 g	0.01 g	2.30 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7			1,3,4,9,15,(10),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Turista felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával	Kakaós csiga Kivi	Sonkás kockasajtos Zsemle	Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Uborkával	Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal										
		Energia: 233.72 Kcal / 976.95 KJ	Energia: 252.44 Kcal / 1,055.20 KJ	Energia: 196.85 Kcal / 822.83 KJ	Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ	Energia: 239.44 Kcal / 1,000.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.34 g	8.18 g	7.23 g	4.17 g	12.36 g	4.03 g	8.04 g	5.35 g	3.10 g	7.64 g	8.53 g	3.47 g	8.62 g	8.76 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.60 g	0.00 g	1.39 g	29.32 g	5.90 g	0.38 g	28.90 g	0.00 g	1.07 g	28.90 g	2.20 g	1.42 g	31.44 g	0.00 g	2.10 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-csillagfűrt	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