

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Meggyes tea Diákcsemege Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal	Tej Baracklevél Rozskenyér Margarinnal	Almás-fahéjas tea Félbarna kenyér Kenőmájassal Uborkával	Erdei gyümölcsstea Kópé felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel	Tejeskávé Kifli
		Energia: 220.55 Kcal / 921.90 KJ	Energia: 297.73 Kcal / 1,244.51 KJ	Energia: 342.16 Kcal / 1,430.23 KJ	Energia: 231.09 Kcal / 965.96 KJ	Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.73 g 4.93 g 1.82 g	12.91 g 6.08 g 7.05 g	9.13 g 6.12 g 2.35 g	6.99 g 5.59 g 2.08 g	10.57 g 3.28 g 1.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		38.19 g 9.99 g 1.08 g	47.67 g 6.23 g 1.03 g	62.14 g 30.18 g 0.23 g	38.13 g 17.12 g 1.17 g	49.45 g 15.98 g 0.68 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros zöldborsó leves Rántott halrúd Párolt rizszel Tartármártással	Csontleves Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral	Kolbászos Burgonyaleves Kakaós csiga Alma	Kukoricagaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal	Paradicsom leves Rakott brokkoli rizs
		Energia: 753.65 Kcal / 3,150.26 KJ	Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 KJ	Energia: 494.64 Kcal / 2,067.60 KJ	Energia: 508.72 Kcal / 2,126.45 KJ	Energia: 443.65 Kcal / 1,854.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		30.00 g 42.01 g 6.78 g	16.35 g 15.97 g 5.44 g	15.50 g 14.72 g 3.59 g	21.87 g 21.23 g 7.21 g	19.66 g 18.52 g 5.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		63.08 g 16.48 g 2.51 g	50.23 g 0.02 g 2.52 g	74.55 g 15.49 g 2.56 g	57.12 g 1.54 g 5.93 g	49.00 g 3.00 g 2.83 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Kifli Zöldfűszeres kockasajttal	Sajtos pogácsa	Baromfi párizsis Korpás zsemle Margarinnal	Barackos pudingos párna	Tavaszi felvágottas Graham kenyér Margarinnal Paprikával
		Energia: 146.66 Kcal / 613.04 KJ	Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ	Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ	Energia: 347.85 Kcal / 1,454.01 KJ	Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.93 g 2.43 g 1.27 g	2.46 g 13.10 g 3.58 g	7.08 g 5.99 g 2.41 g	5.30 g 13.80 g 6.20 g	8.37 g 5.58 g 2.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.00 g 0.00 g 0.60 g	13.48 g 0.00 g 0.79 g	28.54 g 0.00 g 1.03 g	49.50 g 16.60 g 0.60 g	33.47 g 0.00 g 1.46 g

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