

Heti étlap 2023.09.11 - 2023.09.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsommal			Limonádé Margarinos Rozskenyér Toast felvágottal			Tej Gabonagyóval			Mentás limonádé Kenőmájásos Graham kenyér Uborkával			Tej Fatörzs kiflivel		
		Energia: 350.77 Kcal / 1,466.22 KJ			Energia: 229.56 Kcal / 959.56 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.97 g	8.72 g	3.88 g	10.61 g	4.54 g	5.91 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g	8.95 g	6.08 g	2.17 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
60.58 g			36.24 g			35.50 g			41.39 g			55.72 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
27.98 g			5.99 g			0.00 g			8.19 g			10.75 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.20 g			0.98 g			0.95 g			1.26 g			0.89 g				
1,7			1,(7)			7,(1),(3),(5)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Rakott burgonya Gyümölcsnap: Körte, Szilva			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízteszta Baracklevárral Porcukorral			Karfioleves Sajtos-tejszínes csirkemell szelet Kukoricás rizzsel			Vegyes gyümölcsleves Marhapörkölt Tarhonyával Céklasalátával		
		Energia: 548.47 Kcal / 2,292.60 KJ			Energia: 562.10 Kcal / 2,349.58 KJ			Energia: 505.79 Kcal / 2,114.20 KJ			Energia: 353.33 Kcal / 1,476.92 KJ			Energia: 573.79 Kcal / 2,398.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.31 g	25.03 g	6.72 g	19.25 g	27.88 g	9.59 g	17.86 g	9.51 g	1.57 g	20.01 g	7.74 g	1.59 g	19.88 g	21.84 g	5.79 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
57.71 g			57.10 g			86.54 g			51.15 g			75.34 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.01 g			0.28 g			16.22 g			0.02 g			16.19 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
5.29 g			3.61 g			11.17 g			2.28 g			3.47 g				
1,3,9			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,7,9			1,3,7,15,(12)				
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Túró Rudi Alma			Helyben sült meggyes párna			Margarinos Korpás kenyér Tavaszi felvágottal Paprikával			Helyben sült vaníliakrém rúd			Margarinos Rozskenyér Baromfi párizsival Paprikával		
		Energia: 68.56 Kcal / 286.58 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 186.98 Kcal / 781.58 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.93 g	3.20 g	1.72 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	6.25 g	5.34 g	2.00 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.68 g	6.78 g	6.80 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
5.80 g			39.98 g			28.43 g			19.66 g			30.58 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
3.00 g			18.16 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.01 g			0.67 g			1.13 g			1.38 g			1.22 g				
7,(1)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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