

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Meggyes tea Margarinos Korpás kenyér Diákcsemegével Paradicsommal			Tej Margarinos Rozskenyér Baracklekvárral			Almás-fahéjas tea Kenőmájásos Félbarna kenyér Uborkával			Erdei gyümölcsstea Margarinos Korpás kenyér Kópé felvágottal Paradicsommal			Tejeskávé Lekváros bukta			
		Energia: 220.55 Kcal / 921.90 KJ			Energia: 297.73 Kcal / 1,244.51 KJ			Energia: 342.16 Kcal / 1,430.23 KJ			Energia: 232.65 Kcal / 972.48 KJ			Energia: 431.91 Kcal / 1,805.38 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	6.97 g	5.61 g	2.08 g	9.80 g	17.47 g	5.49 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	38.40 g	14.00 g	1.16 g	58.32 g	30.37 g	0.80 g		
	1,(7)			1,7,(12)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				
	Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Magyaros zöldborsó leves Rántott halrúd Párolt rizszel Tartármártással			Csontleves Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral Gyümölcsnap: Körte, Szilva			Kolbászos burgonyaleves Tejbedara Kakaó szóráttal			Kukoricagaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Paradicsom leves Sült csirkemell Párolt rizszel Párolt zöldséggel		
			Energia: 726.21 Kcal / 3,035.56 KJ			Energia: 468.54 Kcal / 1,958.50 KJ			Energia: 430.34 Kcal / 1,798.82 KJ			Energia: 508.72 Kcal / 2,126.45 KJ			Energia: 506.42 Kcal / 2,116.84 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			28.81 g	41.66 g	6.72 g	17.07 g	16.75 g	5.44 g	13.16 g	10.95 g	4.00 g	21.87 g	21.23 g	7.21 g	24.40 g	9.72 g	1.19 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.23 g	16.48 g	2.46 g	61.03 g	0.02 g	2.52 g	69.41 g	34.47 g	2.37 g	57.12 g	1.54 g	5.93 g	70.37 g	3.01 g	2.42 g		
	1,3,4,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9				
	Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Zöldfűszeres kockasajt Kiflivel			Helyben sült sajtos pogácsa			Margarinos Korpás zsemle Baromfi párizsival Paprikával			Tejszelet Alma			Margarinos Graham kenyér Tavaszi felvágottal Paprikával		
Energia: 146.66 Kcal / 613.04 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 108.81 Kcal / 454.83 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	7.32 g	6.05 g	2.41 g	2.29 g	5.59 g	2.23 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	29.14 g	0.00 g	1.03 g	12.00 g	5.93 g	0.10 g	33.47 g	0.00 g	1.46 g			
1,7			1,3,7			1,(7)			1,3,7			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

2023.09.25 13:39:57 | QB - Élelem