

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Vaniliás tej Fatörzs kiffelvel			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Graham kenyér Uborkával			Csipkebogyó tea Hot-dog Ketchuppal			Tej Margarinos Zsemle Mézsel			Erdei gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrémes Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 KJ			Energia: 355.66 Kcal / 1,486.66 KJ			Energia: 351.71 Kcal / 1,470.15 KJ			Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 KJ			Energia: 275.52 Kcal / 1,151.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		13.81 g	9.25 g	4.20 g	7.10 g	12.61 g	3.11 g	11.84 g	12.39 g	4.70 g	11.54 g	5.35 g	2.66 g	7.52 g	8.87 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.34 g	20.74 g	0.89 g	52.93 g	22.18 g	1.07 g	47.72 g	22.79 g	2.32 g	47.20 g	8.10 g	0.39 g	41.01 g	10.00 g	0.94 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves Rántott sajt Petrezselymes burgonyával Tartármártással			Kertészleves Sertéssült Meggymártással Párolt rizszel Gyümölcsnap: Körte, Szilva			Palócgulyás leves Ízes derelye Porcukor szórattal			Erőleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			FokhagymakréMLEves Pírtott kenyéRKockával LeCsós sertésragu Párolt rizszel		
		Energia: 815.77 Kcal / 3,409.92 KJ			Energia: 451.43 Kcal / 1,886.98 KJ			Energia: 368.45 Kcal / 1,540.12 KJ			Energia: 337.09 Kcal / 1,409.04 KJ			Energia: 647.22 Kcal / 2,705.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		19.00 g	55.18 g	7.36 g	17.25 g	14.36 g	3.16 g	9.19 g	17.00 g	3.06 g	14.60 g	4.45 g	0.76 g	17.65 g	35.42 g	8.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.08 g	13.59 g	4.10 g	61.92 g	9.14 g	1.43 g	40.96 g	12.78 g	2.43 g	59.86 g	12.05 g	0.87 g	64.12 g	0.00 g	1.50 g		
1,3,7,10,(12)			1,7,9,(10)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7				
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Margarinos Korpás kenyér Olasz felvágottal Paprikával			Túró Rudi			Kenőmájasos Korpás zsemle Paprikával			Margarinos Korpás kenyér Zala felvágottal Jégcsapretekkel			Helyben sült rácsos túrós táska Alma		
		Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ			Energia: 68.56 Kcal / 286.58 KJ			Energia: 209.90 Kcal / 877.38 KJ			Energia: 189.94 Kcal / 793.95 KJ			Energia: 174.76 Kcal / 730.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		6.92 g	8.58 g	3.19 g	3.93 g	3.20 g	1.72 g	7.60 g	5.83 g	2.15 g	6.89 g	5.57 g	2.08 g	4.02 g	8.88 g	2.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.02 g	0.00 g	1.60 g	5.80 g	3.00 g	0.01 g	31.52 g	0.00 g	0.73 g	28.12 g	3.12 g	1.17 g	19.28 g	4.00 g	0.32 g		
1,(7)			7,(1)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt				1/1 Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető
2023.10.09 9:08:59 | QB - Élelem