

Heti étlap 2023.10.30 - 2023.11.03

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Tej Gabonagolyóval			Erdei gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Rozskenyér Uborkával			ÜNNEPNAP			Meggyes tea Margarinos Korpás kenyér Soproni felvágottal Paradicsommal			Citromos tea Margarinos Félbarna kenyér Zala felvágottal Uborkával		
		Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ						Energia: 258.49 Kcal / 1,080.49 KJ			Energia: 296.92 Kcal / 1,241.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.11 g	3.18 g	1.66 g	7.92 g	10.78 g	7.45 g				6.95 g	8.57 g	3.20 g	8.94 g	5.84 g	2.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.50 g	0.00 g	0.95 g	40.94 g	12.20 g	1.25 g				38.22 g	9.99 g	1.60 g	51.94 g	22.18 g	0.47 g		
7,(1),(3),(5)			1,3,7,10,(12)						1,(7)			1,(7)				
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Jókai babaleves Piskóta kocka Csokoládé sodóval			Zöldbableves Csikós tokány Párolt rizzsel Gyümölcsnap: Szilva, Banán						Minestrone leves Olaszos rakott tészta			Vegyes zöldségkrémleves Levesgyönggyel Rántott halfilé Petrezselymes burgonyával		
		Energia: 480.44 Kcal / 2,008.24 KJ			Energia: 603.45 Kcal / 2,522.42 KJ						Energia: 503.20 Kcal / 2,103.38 KJ			Energia: 799.00 Kcal / 3,339.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.19 g	14.16 g	4.38 g	19.64 g	23.51 g	5.14 g				23.43 g	18.52 g	6.61 g	21.51 g	48.01 g	7.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.76 g	16.46 g	1.34 g	76.97 g	0.01 g	2.55 g				60.35 g	0.57 g	2.49 g	68.90 g	0.27 g	4.55 g		
1,3,7,9			1,7,9						1,3,7,9			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Margarinos Korpás kenyér Diákcsomagival Paprikával			Helyben sült vaníliakrém rúd						Helyben sült kajsziarackos háromszög Alma			Kockasajt Korpás kifivel		
		Energia: 179.30 Kcal / 749.47 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ						Energia: 362.06 Kcal / 1,513.41 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.70 g	4.94 g	1.81 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g				4.02 g	18.51 g	4.87 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.99 g	0.00 g	1.08 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g				44.18 g	18.16 g	0.68 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)						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!

Élelmiszevezető

2023.10.24 6:40:59 | QB - Élelem