


Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Tejeskávé Brióssal			Barackos tea Kenőmájasos Korpás zsemle Uborkával			Erdei gyümölcsstea Margarinos Rozskenyér Szerencse felvágottal			Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Citromos tea Körözöttes Graham kenyér Paprikával			
		Energia: 298.59 Kcal / 1,248.11 KJ			Energia: 292.02 Kcal / 1,220.64 KJ			Energia: 255.55 Kcal / 1,068.20 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 274.63 Kcal / 1,147.95 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		10.42 g	6.22 g	2.95 g	8.08 g	5.89 g	2.30 g	8.54 g	6.74 g	6.80 g	13.98 g	9.80 g	1.94 g	9.06 g	2.31 g	0.88 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	49.89 g	21.52 g	0.59 g	51.27 g	22.18 g	0.74 g	39.99 g	10.00 g	1.22 g	53.38 g	9.60 g	0.27 g	54.02 g	19.98 g	1.44 g		
	1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,5,6,7,8			1,7				
	Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Tejszínes sajtgaluska leves Bácskai rizseshús Csemege uborkával			Erőleves Finomfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérral Gyümölcsnap: Körte, Mandarin			Jókai bableves Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukor szórattal			Citromos almaleves Rántott halrúd Burgonyapürével			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal		
			Energia: 509.72 Kcal / 2,130.63 KJ			Energia: 488.75 Kcal / 2,042.98 KJ			Energia: 659.86 Kcal / 2,758.21 KJ			Energia: 436.35 Kcal / 1,823.94 KJ			Energia: 540.08 Kcal / 2,257.53 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			17.46 g	21.73 g	5.68 g	22.06 g	19.67 g	5.45 g	28.25 g	20.12 g	7.65 g	27.49 g	10.27 g	3.47 g	23.12 g	20.86 g	7.68 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.96 g	0.04 g	2.20 g	54.73 g	3.00 g	1.79 g	90.89 g	10.02 g	5.01 g	61.14 g	27.33 g	2.26 g	63.99 g	1.55 g	5.45 g		
	1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,4,7			1,7,9,(3),(6),(12)				
	Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Margarinos Rozskenyér Bécsi felvágottal Paprikával			Margarinos Félbarna kenyér Tavaszi felvágottal			Helyben sült sajtos pogácsa			Zöldfűszeres kockasajt Zsemelével			Lekváros bukta Alma		
Energia: 242.64 Kcal / 1,014.24 KJ			Energia: 209.18 Kcal / 874.37 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 173.98 Kcal / 727.24 KJ			Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ					
Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
9.04 g			9.30 g	7.71 g	7.95 g	5.52 g	2.18 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.87 g	2.50 g	1.30 g	2.99 g	14.47 g	3.86 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.60 g	0.00 g	1.60 g	31.85 g	0.00 g	0.43 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	29.70 g	0.00 g	0.25 g	31.67 g	14.39 g	0.53 g			
1,(7)			1,(7)			1,3,7			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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető

2023.11.06 11:27:29 | QB - Élelem