

Heti étlap 2023.11.27 - 2023.12.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
eatrend	Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival			Meggyes tea Margarinos Rozskenyér Diákcsemegével Paradicsommal			Citromos tea Hot-dog Ketchuppal			Kakaó Kalács			Csipkebogyó tea Majonézes tojáskrémes Korpás kenyér Uborkával										
		Energia: 230.15 Kcal / 962.03 KJ			Energia: 271.69 Kcal / 1,135.66 KJ			Energia: 351.45 Kcal / 1,469.06 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ			Energia: 307.44 Kcal / 1,285.10 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		6.42 g	6.02 g	2.28 g	8.86 g	5.83 g	7.09 g	11.81 g	12.39 g	4.70 g	14.06 g	9.53 g	4.36 g	5.86 g	10.07 g	2.93 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
37.41 g			10.00 g	1.22 g	45.76 g			9.99 g	1.20 g	47.71 g			22.78 g	2.32 g	59.61 g			14.19 g	0.90 g	48.35 g			22.19 g	1.25 g
1,(7)			1,(7)			1,7			1,3,7			1,3,7,10,(12)												
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Kerti zöldségleves Marhapörkölt Tarhonyával Csemege uborkával			Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbúzával Rakott brokkoli bulgurral Gyümölcsnap: Banán, Narancs			Legényfogó leves Grízes tészta Baracklevél Porcukorral			Magyaros karalábé leves Sajtos tejszínes csirkemell Párolt rizszel			Daragaluska leves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával										
		Energia: 484.46 Kcal / 2,025.04 KJ			Energia: 478.41 Kcal / 1,999.75 KJ			Energia: 430.63 Kcal / 1,800.03 KJ			Energia: 486.59 Kcal / 2,033.95 KJ			Energia: 342.63 Kcal / 1,432.19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		19.35 g	22.07 g	5.28 g	20.57 g	24.41 g	7.24 g	15.25 g	7.22 g	1.35 g	21.51 g	18.67 g	3.93 g	14.54 g	13.34 g	2.61 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
51.49 g			0.01 g	4.22 g	45.60 g			0.00 g	2.50 g	75.89 g			16.23 g	11.42 g	58.71 g			0.20 g	2.96 g	40.51 g			0.01 g	1.50 g
1,3,9,15,(12)			1,7			1,7,9,(3),(12)			1,7,9,(10)			1,3,7,9												
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal Uborkával			Túró Rudi			Helyben sült sajtkrémes rúd			Margarinos Rozskenyér Olasz felvágottal Paprikával			Sajtos pogácsa Alma										
		Energia: 214.29 Kcal / 895.73 KJ			Energia: 68.56 Kcal / 286.58 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 268.38 Kcal / 1,121.83 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav								
		7.94 g	7.41 g	2.99 g	3.93 g	3.20 g	1.72 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	10.05 g	9.48 g	8.46 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
28.90 g			2.20 g	1.21 g	5.80 g			3.00 g	0.01 g	33.28 g			0.00 g	1.69 g	35.59 g			0.00 g	1.72 g	13.48 g			0.00 g	0.79 g
1,(7)			7,(1)			1,7			1,(7)			1,3,7												

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-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!

Élelmezésvezető