

Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	Óvodás Tejmentes	Meggyes tea Csirkemell sonka, Liga margarin Félbarna kenyér			Citromos tea Zsemle, Tojáskrém			Rizstej Baracklevár, Zsemle, Liga margarin			Barackos tea Félbarna kenyér, sült hús krém Póréhagymakarika			Almás-fahéjas tea Félbarna kenyér, Kenőmájás, Salátalevél			
		Energia: 563.25 Kcal / 2,354.39 KJ			Energia: 514.91 Kcal / 2,152.32 KJ			Energia: 612.36 Kcal / 2,559.66 KJ			Energia: 623.79 Kcal / 2,607.44 KJ			Energia: 531.74 Kcal / 2,222.67 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		18.73 g	16.35 g	4.17 g	12.27 g	17.13 g	4.68 g	9.68 g	17.56 g	4.41 g	15.21 g	24.71 g	6.68 g	17.30 g	12.08 g	4.04 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
84.52 g			19.99 g			3.45 g			77.20 g			19.99 g			1.29 g		
1			1,3			1,(12)			1			1					
Ebéd	Óvodás Tejmentes	Legényfogyó leves Grízes tészta baracklevárral Félbarna kenyér			Magyaros burgonyaleves Gyöngybabfőzelék fásirttal Félbarna kenyér			Kerti zöldségleves levesbetéttel Roston sült csirkemell kukoricás rizzsel			Tárkonyos pulykaragu leves Káposztás tészta			Kukoricagaluska leves Burgonyafőzelék tejmentesen sertésülttel Félbarna kenyér			
		Energia: 874.91 Kcal / 3,657.12 KJ			Energia: 966.20 Kcal / 4,038.72 KJ			Energia: 739.41 Kcal / 3,090.73 KJ			Energia: 582.76 Kcal / 2,435.94 KJ			Energia: 846.49 Kcal / 3,538.33 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		35.11 g	13.70 g	1.91 g	47.39 g	27.96 g	5.05 g	38.20 g	20.42 g	2.59 g	28.62 g	11.84 g	2.53 g	37.16 g	32.71 g	5.81 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
152.11 g			18.70 g			2.67 g			131.67 g			1.01 g			7.28 g		
1,9,(3),(12)			1,3,9			1,3,9,(10)			1,9,(3)			1,3,9,(10)					
Uzsonna	Óvodás Tejmentes	Zsemle, Méz, Liga margarin			Félbarna kenyér, Párizsi, Liga margarin, Paprika			Félbarna kenyér, Kedvenc ízek sonka, Liga margarin, kivi			Zsemle, Sonkacrém Liga margarinnal			Zsemle, Főtt tojáskarikák, Liga margarin			
		Energia: 498.44 Kcal / 2,083.48 KJ			Energia: 530.58 Kcal / 2,217.82 KJ			Energia: 592.87 Kcal / 2,478.20 KJ			Energia: 368.78 Kcal / 1,541.50 KJ			Energia: 433.33 Kcal / 1,811.32 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		9.56 g	14.70 g	4.06 g	17.04 g	22.60 g	6.55 g	21.78 g	19.38 g	4.95 g	13.66 g	9.34 g	2.74 g	12.14 g	17.10 g	4.68 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
81.38 g			24.30 g			1.23 g			64.12 g			0.00 g			3.51 g		
1			1			1			1			1,3					

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!

Élelmezésvetető