


Heti étlap 2020.09.07-2020.09.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás (4-6 éves)</b>	Erdei gyümölcs tea Májusi csemege, Margarin Paradicsom, Graham kenyér			Kakaó Kifli			Mentás tea Csokis túrókrém Zsemle			Citromos tea Sajt szelet, Margarin Graham kenyér			Tej Kalács		
		Energia: 259.53 Kcal / 1,084.84 KJ			Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			Energia: 209.75 Kcal / 876.76 KJ			Energia: 296.66 Kcal / 1,240.04 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.43 g	5.58 g	2.01 g	10.75 g	3.50 g	1.86 g	6.55 g	1.65 g	0.85 g	11.37 g	7.93 g	4.28 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.68 g	10.00 g	1.46 g	43.50 g	9.99 g	0.68 g	41.86 g	12.78 g	0.52 g	44.74 g	11.99 g	1.49 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g		
1,(7)			1,7			1,7,(5),(8)			1,7			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás (4-6 éves)</b>	Palócleves Grízes tészta baracklekvárral			Paradicsom leves levesbetéttel Rakott karfiol rizzsel			Magyaros karalábéleves Lencsefőzelék sült bécsi rudacskával félbarna kenyér			Almás szilvaleves Budapest csirke ragu párolt rizzsel Szőlő			Csontleves levesbetéttel Rántott halfilé burgonyapürével Káposztasaláta		
		Energia: 432.74 Kcal / 1,808.85 KJ			Energia: 384.76 Kcal / 1,608.30 KJ			Energia: 487.53 Kcal / 2,037.88 KJ			Energia: 457.93 Kcal / 1,914.15 KJ			Energia: 656.62 Kcal / 2,744.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.68 g	10.58 g	2.05 g	17.20 g	14.51 g	4.00 g	22.42 g	22.92 g	6.70 g	16.08 g	8.23 g	1.48 g	22.85 g	35.03 g	4.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.06 g	6.24 g	11.27 g	45.84 g	3.00 g	2.73 g	47.85 g	1.23 g	2.92 g	80.69 g	7.79 g	1.43 g	61.26 g	3.62 g	4.05 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			1,7			1,3,4,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás (4-6 éves)</b>	Zöldfűszeres vajkrém, Paprika Zsemle, Körte			Padlizsánkrém, Uborka Rozskenyér, Görögdinnye			Toast szelet, Margarin Paradicsom, Korpás kenyér			Meggyes táská			Diákcsemege, Margarin Salátalevél Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 244.51 Kcal / 1,022.05 KJ			Energia: 248.29 Kcal / 1,037.85 KJ			Energia: 182.07 Kcal / 761.05 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 188.74 Kcal / 788.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.66 g	8.19 g	3.80 g	7.42 g	6.49 g	6.03 g	8.66 g	3.82 g	1.40 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.12 g	5.26 g	1.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.69 g	0.00 g	0.51 g	39.40 g	0.00 g	0.84 g	28.24 g	0.00 g	0.98 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.21 g	0.00 g	0.96 g		
1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			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-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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmiszevezető