

Heti étlap 2020.09.14-2020.09.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás (4-6 éves)	Citromos tea Natúr sajtkrém,Zsemle			Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsstea Főtt tojáskarikák,Margarin Paprika Teljes kiőrlésű kenyér			Puncsos tej Korpás kifli			Meggyes tea Kolbászkrem,Uborka Rozskenyér		
		Energia: 261.08 Kcal / 1,091.31 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ			Energia: 270.74 Kcal / 1,131.69 KJ			Energia: 270.10 Kcal / 1,129.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.87 g	8.06 g	4.71 g	13.98 g	9.80 g	1.76 g	8.33 g	4.97 g	1.50 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g	7.35 g	8.53 g	8.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.90 g	11.99 g	0.75 g	53.38 g	9.60 g	1.47 g	38.85 g	10.00 g	0.70 g	46.72 g	10.03 g	0.83 g	40.61 g	9.99 g	0.82 g		
1,7			1,5,6,7,8			1,3,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Óvodás (4-6 éves)	Brokkolikrém leves pirított kenyérkockával Lasagne			Vajgaluska leves Tököfzelék vagdalttal Félbarna kenyér Tiramisu szelet			Babgulyás Dejős tészta Félbarna kenyér Körte			Tefflős karfiollevés Szezámós rántott csirkemell petrezselymes burgonyával Uborkasaláta			Magyaros zellerleves Fokhagymás-tejfölös csirkeragu bulgurral		
		Energia: 510.05 Kcal / 2,132.01 KJ			Energia: 484.46 Kcal / 2,025.04 KJ			Energia: 614.38 Kcal / 2,568.11 KJ			Energia: 501.31 Kcal / 2,095.48 KJ			Energia: 429.19 Kcal / 1,794.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.20 g	14.10 g	4.48 g	22.70 g	14.82 g	3.49 g	21.41 g	15.07 g	2.72 g	23.64 g	17.22 g	3.02 g	22.16 g	16.50 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.00 g	0.02 g	2.15 g	64.98 g	3.51 g	3.34 g	97.41 g	10.50 g	5.90 g	62.37 g	3.68 g	2.37 g	51.02 g	0.02 g	3.16 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,8,9,(3),(5),(6)			1,3,7,9,11			1,7,9				
Uzsonna	Óvodás (4-6 éves)	Párizsi,Margarin Sárgarépa karikák Teljes kiőrlésű kenyér			kockasajt,Salátalevél Korpás zsemle			Sárgarépas sajtkrém Zsemle			Zala felvágott,Margarin Jégcsapretek Graham kenyér			Kakaós csiga Alma		
		Energia: 209.99 Kcal / 877.76 KJ			Energia: 212.32 Kcal / 887.50 KJ			Energia: 202.12 Kcal / 844.86 KJ			Energia: 220.88 Kcal / 923.28 KJ			Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.18 g	6.41 g	2.33 g	8.92 g	6.61 g	3.85 g	5.67 g	6.90 g	4.02 g	9.01 g	5.81 g	2.08 g	2.41 g	9.37 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.79 g	0.00 g	1.16 g	29.05 g	0.00 g	1.21 g	29.08 g	0.00 g	0.72 g	33.16 g	3.12 g	1.50 g	29.70 g	8.72 g	0.34 g		
1,(7)			1,7			1,7			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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető