


Heti étlap 2020.09.21-2020.09.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás (4-6 éves)	Tejeskávé Molnárika			Almás-fahéjas tea Körözött, Salátalevél Korpás kenyér			Narancsos tea Tonhalkrém, Rozsos kifli			Erdei gyümölcsstea Sült paprika krém Graham kenyér			Citromos tea Vaniliás túrókrém, Kifli		
		Energia: 348.92 Kcal / 1,458.49 KJ			Energia: 199.33 Kcal / 833.20 KJ			Energia: 222.79 Kcal / 931.26 KJ			Energia: 252.01 Kcal / 1,053.40 KJ			Energia: 192.09 Kcal / 802.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12.40 g	7.99 g	3.69 g	6.67 g	2.00 g	0.88 g	5.18 g	8.08 g	3.65 g	6.66 g	5.62 g	1.41 g	6.19 g	1.62 g	0.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	18.38 g	0.89 g	38.37 g	9.99 g	1.11 g	31.96 g	11.99 g	0.46 g	43.31 g	10.00 g	1.15 g	37.90 g	14.39 g	0.42 g		
1,3,7			1,7			1,4,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(12)				
Ebéd	Óvodás (4-6 éves)	Magyaros zöldborsó leves Főtt sertés szelet meggy mártással és pirított darával			Kukoricagaluska leves Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával			Frankfurti leves Mákos tészta Alma			Vegyes gyümölcsleves Rakott burgonya céklasaláta			Tojásleves Gyöngybabfőzelék pörkölttel Félbarna kenyér		
		Energia: 430.87 Kcal / 1,801.04 KJ			Energia: 473.46 Kcal / 1,979.06 KJ			Energia: 438.35 Kcal / 1,832.30 KJ			Energia: 481.48 Kcal / 2,012.59 KJ			Energia: 450.88 Kcal / 1,884.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		18.79 g	12.96 g	3.00 g	15.75 g	22.04 g	5.48 g	14.28 g	11.67 g	3.42 g	15.70 g	19.20 g	8.16 g	24.37 g	17.42 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.15 g	9.03 g	2.79 g	52.36 g	8.00 g	1.89 g	68.23 g	10.02 g	5.46 g	61.99 g	16.19 g	9.77 g	49.57 g	0.61 g	2.94 g		
1,7,9			1,3,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6)				
Uzsonna	Óvodás (4-6 éves)	Csirkemell sonka, Margarin Uborka Teljes kiőrlésű kenyér			Margarin, Párizsi Jégcsapretek, Zsemle Műzli szelet			Margarin, Paprika, Sajt szelet Félbarna kenyér			Vanília pudingos rúd Alma			Diákcsemege, Margarin Paprika, Korpás kenyér		
		Energia: 183.77 Kcal / 768.16 KJ			Energia: 287.53 Kcal / 1,201.88 KJ			Energia: 246.94 Kcal / 1,032.21 KJ			Energia: 386.20 Kcal / 1,614.32 KJ			Energia: 179.30 Kcal / 749.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9.16 g	3.31 g	1.12 g	9.55 g	7.76 g	3.52 g	11.36 g	7.98 g	4.28 g	11.95 g	26.70 g	10.07 g	5.70 g	4.94 g	1.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.31 g	0.00 g	1.08 g	44.82 g	6.12 g	1.07 g	32.32 g	0.00 g	1.66 g	23.86 g	0.00 g	1.39 g	27.99 g	0.00 g	1.08 g		
1,(7)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				

Az étlapváltoztatás igazt 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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmésvetető