


Heti étlap 2020.11.16 - 2020.11.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcs tea Snidlinges sajtkrém, Paprika, Félbarna kenyér			Vanília tej Margarin, Rozsos kifli, Alma			Barackos tea Tonhalkrém, Uborka Korpás kenyér			Citromos tea Sajt szelet, Margarin Paradicsom, Rozskenyér			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 275.94 Kcal / 1,153.43 KJ			Energia: 310.11 Kcal / 1,296.26 KJ			Energia: 244.52 Kcal / 1,022.09 KJ			Energia: 295.50 Kcal / 1,235.19 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.32 g	8.38 g	4.58 g	11.68 g	6.22 g	2.59 g	5.04 g	7.84 g	3.59 g	11.57 g	8.45 g	8.81 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.39 g	10.00 g	1.44 g	51.14 g	9.99 g	0.79 g	38.07 g	9.99 g	0.73 g	43.08 g	11.99 g	1.16 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,7			1,7			1,4,7			1,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Alföldi gulyásleves Túrós tészta porcukor szórattal Félbarna kenyér			Zellerkrém leves levesgyönggyel Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsleves Hentes tokány párolt rizzsel Mandarin			Erőleves levesbetéttel Zöldborsó főzelék sült bécsi rudacskával Félbarna kenyér			Tojásleves Szezámós rántott csirkemell Burgonyapürével Káposztasaláta		
		Energia: 619.37 Kcal / 2,588.97 KJ			Energia: 589.53 Kcal / 2,464.24 KJ			Energia: 504.26 Kcal / 2,107.81 KJ			Energia: 441.21 Kcal / 1,844.26 KJ			Energia: 426.49 Kcal / 1,782.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.60 g	15.55 g	4.88 g	26.33 g	22.91 g	7.14 g	18.30 g	12.08 g	3.37 g	21.70 g	15.80 g	5.13 g	22.10 g	14.34 g	2.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.25 g	9.99 g	5.41 g	68.45 g	0.27 g	2.68 g	81.93 g	12.99 g	1.87 g	53.21 g	5.99 g	2.90 g	51.36 g	3.67 g	2.77 g		
1,3,7			1,3,7,9			1,7,15,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,11				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Paprikás szalámi, Margarin, Korpás zsemle			Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér			csokoládékrémes rúd			Sülthús krém, Zsemle kivi			Soproni felvágott, Margarin Paprika, Korpás kenyér		
		Energia: 203.31 Kcal / 849.84 KJ			Energia: 194.59 Kcal / 813.39 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 239.24 Kcal / 1,000.02 KJ			Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.66 g	6.93 g	1.03 g	9.28 g	3.16 g	1.08 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.65 g	6.80 g	2.70 g	6.92 g	8.58 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.53 g	0.00 g	0.57 g	32.22 g	0.00 g	1.69 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	35.67 g	0.00 g	0.75 g	28.02 g	0.00 g	1.60 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7,10,(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-csillagfűrt	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