


Heti étlap 2020.11.23 - 2020.11.29

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó Vajas molnáрка			Narancsos tea Turista felvágott, Margarín Félbarna kenyér			Tej Vaj, Kifli, Körte			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Korpás kenyér			Citromos tea Kenőmájás, Rozskenyér		
		Energia: 327.68 Kcal / 1,369.70 KJ			Energia: 251.28 Kcal / 1,050.35 KJ			Energia: 301.68 Kcal / 1,261.02 KJ			Energia: 222.02 Kcal / 928.04 KJ			Energia: 273.49 Kcal / 1,143.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.58 g	8.21 g	3.82 g	7.49 g	5.14 g	1.81 g	10.83 g	10.46 g	5.11 g	5.38 g	5.37 g	2.18 g	8.80 g	6.54 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.49 g	12.39 g	0.89 g	43.58 g	11.99 g	1.58 g	40.63 g	0.00 g	0.68 g	37.73 g	9.99 g	0.84 g	44.49 g	11.99 g	0.93 g		
1,3,7			1,(7)			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Őszi Zöldségkrém leves levesgyönggyel Bolognai spagetti reszelt sajt szóráttal			Daragaluska leves Finomfőzelék vagdalttal Félbarna kenyér			Magyaros csirkeragu leves Nudli baracklevárral és porcukor szóráttal			Trópusi gyümölcsleves Sült csirkecomb petrezselymes burgonyával Alma			Tárkonyos zöldségleves Zöldfűszeres pulykaragu párolt rizszel		
		Energia: 621.07 Kcal / 2,596.07 KJ			Energia: 2,044.68 Kcal / 8,546.76 KJ			Energia: 343.30 Kcal / 1,434.99 KJ			Energia: 470.03 Kcal / 1,964.73 KJ			Energia: 360.35 Kcal / 1,506.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.41 g	18.12 g	6.82 g	67.12 g	79.28 g	10.13 g	12.60 g	2.76 g	0.45 g	31.45 g	13.69 g	2.89 g	16.76 g	9.03 g	2.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.23 g	11.75 g	10.91 g	331.71 g	130.01 g	3.90 g	65.55 g	16.23 g	1.78 g	59.15 g	8.37 g	1.91 g	52.95 g	0.01 g	1.49 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,9,(12)			1,7,(10)			1,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Diákcsemege, Margarín Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Füstölt sajtkrém, Korpás kifli Paprika			pulykamell sonka, Margarín Graham kenyér			kockasajt sonkás Szezámós zsemle			Vaníliakrémes táská Mandarin		
		Energia: 190.68 Kcal / 797.04 KJ			Energia: 205.51 Kcal / 859.03 KJ			Energia: 199.41 Kcal / 833.53 KJ			Energia: 286.17 Kcal / 1,196.19 KJ			Energia: 412.22 Kcal / 1,723.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.28 g	5.27 g	1.85 g	7.01 g	8.37 g	4.58 g	9.46 g	3.16 g	1.08 g	11.26 g	13.84 g	4.12 g	12.41 g	26.76 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.50 g	0.00 g	0.97 g	25.27 g	0.00 g	0.81 g	33.24 g	0.00 g	1.52 g	28.81 g	0.00 g	1.14 g	29.46 g	0.00 g	1.38 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(5),(8),(11)			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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető