

Heti étlap 2020.11.30 - 2020.12.04

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Graham kenyér			Kakaó Margarin Kifli			Mentás tea Csokis túrókrém Zsemle			Citromos tea Sajt szelet Margarin Graham kenyér Uborka			Tej Kalács		
		Energia: 259.53 Kcal / 1,084.84 KJ			Energia: 266.92 Kcal / 1,115.73 KJ			Energia: 209.75 Kcal / 876.76 KJ			Energia: 299.01 Kcal / 1,249.86 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	5.50 g	2.76 g	6.55 g	1.65 g	0.85 g	11.57 g	7.95 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	0.74 g	41.86 g	12.78 g	0.52 g	45.08 g	11.99 g	1.50 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g		
1,(7)			1,7			1,7,(5),(8)			1,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Palócleves Grízes tészta Baracklevárral és Porcukor szóráttal			Paradicsom leves Rakott karfiol bulgurral			Tejfölös karalábéleves Sertés pörkölt Sárgaborsófőzelékkel és Félbarna kenyérrrel Mandarin			Almás szilvaleves Budapest csirke ragu Párolt rizszel Alma			Csontleves Rántott halfilé Burgonyapürével Káposztasalátával		
		Energia: 472.89 Kcal / 1,976.68 KJ			Energia: 344.76 Kcal / 1,441.10 KJ			Energia: 621.77 Kcal / 2,599.00 KJ			Energia: 430.42 Kcal / 1,799.16 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	18.01 g	11.49 g	4.12 g	23.86 g	29.80 g	6.67 g	15.96 g	8.29 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
79.05 g	16.23 g	11.27 g	43.30 g	3.00 g	1.41 g	63.34 g	0.01 g	1.81 g	74.03 g	7.79 g	1.44 g	61.26 g	3.62 g	4.05 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,7			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sajtkrémés rúd Alma			Padlizsánkrém Rozskenyér Paprika			Toast szelet Margarin Korpás kenyér			Meggyes táská			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek		
		Energia: 20.87 Kcal / 87.24 KJ			Energia: 234.34 Kcal / 979.54 KJ			Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 209.14 Kcal / 874.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.23 g	2.55 g	3.61 g	6.80 g	9.14 g	8.39 g	8.68 g	3.80 g	1.40 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.56 g	7.32 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.48 g	0.00 g	1.70 g	30.94 g	0.00 g	0.70 g	27.97 g	3.12 g	0.99 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.21 g	0.00 g	1.04 g		
1,7			1,7,(10)			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!

Élelmezésvezető