


Heti étlap 2020.12.21 - 2020.12.25

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Méz Margarin Graham kenyér			Citromos tea Májusi csemege Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek			Meggyes tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Banán			Ünnepnap			Ünnepnap		
		Energia: 315.73 Kcal / 1,319.75 KJ			Energia: 244.45 Kcal / 1,021.80 KJ			Energia: 259.17 Kcal / 1,083.33 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav						
		12.90 g	6.60 g	2.98 g	6.32 g	6.35 g	2.45 g	6.17 g	8.75 g	3.91 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
51.10 g	8.10 g	1.39 g	40.43 g	11.99 g	1.16 g	38.58 g	9.99 g	0.58 g								
1,7			1,(7)			1,7										
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Bugaci Sertésragu Párolt rizszel			Kerti zöldségleves Sült bécsi rudacska Zöldbabfőzelékkel és Félbarna kenyérral			Legényfogó leves Túrós tészta Porcukor								
		Energia: 609.48 Kcal / 2,547.63 KJ			Energia: 1,814.88 Kcal / 7,586.20 KJ			Energia: 441.85 Kcal / 1,846.93 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav						
		18.29 g	30.76 g	8.52 g	46.86 g	100.46 g	11.38 g	20.28 g	11.58 g	4.05 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
64.59 g	0.00 g	1.73 g	296.78 g	117.01 g	4.16 g	63.83 g	10.00 g	5.35 g								
1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,7,9,(3)										
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csokoládékrémes rúd Alma			Tzatzikis sajtkrém Zsemle			Sajtkrémes rúd								
		Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 198.37 Kcal / 829.19 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav						
		12.31 g	27.06 g	10.07 g	5.84 g	6.17 g	3.57 g	9.94 g	2.46 g	3.61 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
30.16 g	0.00 g	1.40 g	29.65 g	0.00 g	0.69 g	69.58 g	0.00 g	1.77 g								
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető