


Heti étlap 2021.04.05 - 2021.04.09

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	HÚSVÉT	Tej Varázs szívószál Csicscriborsó krém Kifli	Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrém Zsemle	Meggyes tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarika	Narancsos tea Körözött Kifli Kaliforniai Paprika								
			Energia: 265.38 Kcal / 1,109.29 KJ	Energia: 276.25 Kcal / 1,154.73 KJ	Energia: 276.23 Kcal / 1,154.64 KJ	Energia: 226.10 Kcal / 945.10 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			12.41 g	8.50 g	4.21 g	6.01 g	10.67 g	1.58 g	6.71 g	8.65 g	3.87 g	6.91 g	2.16 g	0.99 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.01 g	5.02 g	0.97 g	38.66 g	9.99 g	0.57 g	42.52 g	9.99 g	1.20 g	44.34 g	11.99 g	0.82 g			
1,6,7,10,(12)			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,7					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros Karfiolleves Tavaszi rizseshús Céklasaláta	Paradicsom leves Rántott halfilé Burgonyapürével és Sárgarépás káposztasalátával	Kukoricagaluska leves Finomfőzelék Zabpelyhes húsgolyóval Félbarna kenyér Alma	Zöldséges gombaleves Sertéspörkölt Orsó tésztával és Vegyesvágottal									
		Energia: 559.72 Kcal / 2,339.63 KJ	Energia: 682.54 Kcal / 2,853.02 KJ	Energia: 491.53 Kcal / 2,054.60 KJ	Energia: 500.35 Kcal / 2,091.46 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		18.86 g	23.18 g	5.51 g	23.33 g	34.83 g	4.95 g	20.39 g	18.51 g	3.47 g	18.92 g	24.22 g	5.60 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.64 g	3.21 g	1.49 g	67.67 g	5.40 g	3.78 g	59.73 g	3.01 g	3.08 g	51.28 g	0.01 g	5.12 g			
1,9,15,(12)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,9,15,(3),(10),(12)					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Kakaós csiga Alma	Soproni felvágott Margarin Graham kenyér Uborka	Sajt szelet Margarin Korpás zsemle	Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér									
		Energia: 238.43 Kcal / 996.64 KJ	Energia: 246.61 Kcal / 1,030.83 KJ	Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ	Energia: 221.18 Kcal / 924.53 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		3.87 g	12.06 g	4.03 g	9.00 g	8.78 g	3.19 g	9.94 g	7.67 g	4.41 g	8.02 g	7.66 g	7.03 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.82 g	5.90 g	0.37 g	32.80 g	0.00 g	1.94 g	28.84 g	0.00 g	0.97 g	29.97 g	0.00 g	1.16 g			
1,7,(3)			1,(7)			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-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!