


Heti étlap 2022.03.28 - 2022.04.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Kakaós kifli			Meggyes tea Natúr sajtkrémes Rozskenyér Kaliforniai Paprikával			Almás-fahéjas tea Teljes kiőrlésű kenyér Kenőmájással Uborkával			Csipkebogyó tea Diákcsemegés Félbarna kenyér Delma margarinnal			Tejeskávé Margarinos Kifli		
		Energia: 255.06 Kcal / 1,066.15 KJ			Energia: 318.49 Kcal / 1,331.29 KJ			Energia: 254.53 Kcal / 1,063.94 KJ			Energia: 275.93 Kcal / 1,153.39 KJ			Energia: 288.16 Kcal / 1,204.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.29 g	7.00 g	3.28 g	8.03 g	9.05 g	9.11 g	8.49 g	6.18 g	2.06 g	7.48 g	7.04 g	1.91 g	10.57 g	5.28 g	2.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.22 g	4.58 g	0.67 g	50.05 g	9.99 g	0.95 g	40.89 g	9.99 g	0.81 g	45.41 g	13.99 g	1.55 g	49.45 g	15.98 g	0.74 g		
1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldborsó leves Vadas sertésragu Főtt tésztával			Reszeltészta leves Lecsós csirkemáj Párolt rizszel Mini desszert			Babgulyás Félbarna kenyérral Ízes derelye Porcukorral Alma			Kerti zöldségleves Rakott kelkáposzta Félbarna kenyérral			Húsgombóc leves Paraj főzelék Főtt tojással Félbarna kenyérral		
		Energia: 499.87 Kcal / 2,089.46 KJ			Energia: 2,219.31 Kcal / 9,276.72 KJ			Energia: 751.93 Kcal / 3,143.07 KJ			Energia: 504.05 Kcal / 2,106.93 KJ			Energia: 317.20 Kcal / 1,325.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.14 g	20.04 g	5.38 g	50.60 g	59.08 g	9.37 g	23.05 g	20.66 g	3.41 g	21.24 g	18.30 g	5.44 g	15.03 g	13.36 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.54 g	0.54 g	6.56 g	399.25 g	208.01 g	2.11 g	115.61 g	10.00 g	2.90 g	62.94 g	3.00 g	3.47 g	34.44 g	0.03 g	1.26 g		
1,7,9,10,(3),(12)			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Korpás zsemle Zöldfűszeres kockasajttal			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtos rúd			Burgonyás pogácsa Alma			Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 173.98 Kcal / 727.24 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ			Energia: 189.94 Kcal / 793.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.87 g	2.50 g	1.30 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g	6.89 g	5.57 g	2.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.70 g	0.00 g	0.70 g	28.54 g	0.00 g	1.03 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g	28.12 g	3.12 g	1.17 g		
1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(3),(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

2-rák

3-tojás

Quadro Byte Zrt

7-tejtermé 10-mustár

8-diófélék 11-szezám

9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszerek

13-csillagfürt

14-puhatestűek

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.03.22 9:31:28 | QB - Élelem

13.hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

03.28.-04.01.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Kakaós kifli	Meggyes tea Sajtkrém Rozskenyér Kaliforniai paprika Narancs	Almás-fahéjas tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Csipkebogyó tea Diákcsemege Delma margarin Félbarna kenyér	Tejeskávé Kifli Margarin
Leves	Zöldborsóleves	Reszelt tésztaleves	Babgulyás Félbarna kenyér	Zöldségleves	Húsgombóc leves
Ovi/Iskola	Vadas sertésragu Szarvacska tészta	Lecsós máj Párolt rizs Bajor meggyselet	Ízes derelye Porcukor szórat Alma	Rakott kelkáposzta Félbarna kenyér	Parajfőzelék Főtt tojás Félbarna kenyér
Uzsonna	Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle	Sertés párizsi Margarin Zsemle	Helyben sült sajtós rúd	Burgonyás pogácsa Alma	Zala felvágott Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek