

41. hét




Óvodás, iskolás alap étlap

2023.09. - 2023.10.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes tea Pulykamellsonka Margarin Rozskenyér Paradicsom	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Barackos tea Paprikás szalámi Margarin Korpás kenyér Uborka	Kakaó Briós	Citromos tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér Körte
Leves	Zellerkrémleves Levesgyöngy	Citromos almaleves	Frankfurti leves	Lebbencsleves levesbetét	Zöldségleves vajgaluskával
Ovi/Iskola	Tavaszi rizseshús Céklasaláta	Rántott csirkemell Burgonyapüré	Mákos tészta Alma	Fasírt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Sertéspörkölt Orsó tészta Házi káposztasaláta
Uzsonna	Helyben sült vaníliakrémes táská	Májusi csemege Margarin Korpás zsemle Paprika	Helyben sült sajtkrémes rúd	Soproni felvágott Margarin Korpás zsemle Paprika	Sertéspárizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek

Heti étlap 2023.10.09 - 2023.10.13

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda	Meggyes tea Pulykamell sonkás Margarinos Rozskenyér Paradicsommal			Tej Mogyorókrémes Fékbarna kenyér			Barackos tea Paprikás szalámis Margarinos Korpás kenyér Uborkával			Kakaó Briós			Citromos tea Padlizsánkrémes Félbarna kenyér Körte		
		Energia: 239.04 Kcal / 999.19 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 281.82 Kcal / 1,178.01 KJ			Energia: 277.35 Kcal / 1,159.32 KJ			Energia: 312.47 Kcal / 1,306.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.73 g	3.69 g	5.61 g	13.98 g	9.80 g	1.76 g	6.62 g	7.06 g	2.66 g	10.60 g	6.44 g	3.08 g	6.51 g	8.63 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.58 g	9.99 g	1.19 g	53.38 g	9.60 g	1.47 g	47.74 g	22.18 g	1.17 g	43.94 g	15.53 g	0.59 g	51.77 g	11.99 g	1.20 g		
1,(7)			1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda	Zellerkrém leves Levesgyönggyel Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Citromos almaleves Rántott csirkemell Burgonyapürével			Frankfurti leves Mákos tészta Alma			Lebbencsleves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Vajgaluska leves Sertéspörkölt Orsó tésztával Káposztasalátával		
		Energia: 555.14 Kcal / 2,320.49 KJ			Energia: 692.95 Kcal / 2,896.53 KJ			Energia: 419.56 Kcal / 1,753.76 KJ			Energia: 537.00 Kcal / 2,244.66 KJ			Energia: 561.47 Kcal / 2,346.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.59 g	23.61 g	7.57 g	23.45 g	32.48 g	5.63 g	14.10 g	11.44 g	3.42 g	22.51 g	18.96 g	5.47 g	21.19 g	23.91 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.43 g	3.48 g	1.59 g	78.95 g	11.49 g	3.19 g	64.46 g	10.02 g	5.37 g	67.71 g	3.01 g	1.89 g	64.61 g	4.03 g	5.65 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,3,7			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,3,9,(7)				
Uzsonna	Óvoda	Vaníliakrémes táska			Májusi csemegés Margarinos Korpás zsemle Paprikával			Sajtkrémes rúd			Soproni felvágottas Margarinos Korpás zsemle Paprikával			Sertés párizsis Margarinos Rozskenyér Jégcsapretekkel		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 194.52 Kcal / 813.09 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 224.78 Kcal / 939.58 KJ			Energia: 217.22 Kcal / 907.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.01 g	5.33 g	2.13 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	7.68 g	8.57 g	3.32 g	8.66 g	6.74 g	6.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.57 g	0.00 g	0.94 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.16 g	0.00 g	1.41 g	30.51 g	3.12 g	1.23 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			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-tejterm | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 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