


Heti étlap 2022.01.03 - 2022.01.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <p><b>Tízórai</b></p>	<p><b>Óvoda 4-6 éves</b></p>	Almás-fahéjas tea Teljes kiőrlésű kenyér Kenőmájassal Uborkával			Meggyes tea Sajtkrém Rozskenyér Kaliforniai Paprikával			Tejeskávé Vajas Kifli			Csipkebogyó tea Margarinos Félbarna kenyér Főtt tojáskarikákkal Paradicsommal			Tej Varázsszívószállal Kakaós kifli		
		Energia: 254.53 Kcal / 1,063.94 KJ			Energia: 277.08 Kcal / 1,158.19 KJ			Energia: 334.40 Kcal / 1,397.79 KJ			Energia: 266.94 Kcal / 1,115.81 KJ			Energia: 255.06 Kcal / 1,066.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.49 g	6.18 g	2.06 g	7.43 g	8.85 g	9.11 g	10.60 g	10.28 g	5.11 g	8.86 g	5.06 g	1.53 g	12.00 g	7.26 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.89 g	9.99 g	0.81 g	41.55 g	9.99 g	0.94 g	49.48 g	15.98 g	0.68 g	46.30 g	13.99 g	1.33 g	42.44 g	9.60 g	0.75 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,7			1,3,(7)			1,3,6,7				
<p><b>Ebéd</b></p>	<p><b>Óvoda 4-6 éves</b></p>	Zselici húsos leves Tejbedara Kakaó szóráttal			Burgonyagombóc leves Kukoricás csirkemelcsíkok Főtt tésztával			Erőleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Zelleres burgonyakrémléves Pírtott kenyérkockával Rakott brokkoli bulgurral Mini desszert			Zöldborsó leves Vadas sertés ragu Főtt tésztával		
		Energia: 366.16 Kcal / 1,530.55 KJ			Energia: 433.29 Kcal / 1,811.15 KJ			Energia: 458.16 Kcal / 1,915.11 KJ			Energia: 2,275.99 Kcal / 9,513.64 KJ			Energia: 520.77 Kcal / 2,176.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.50 g	9.09 g	3.74 g	20.47 g	11.66 g	1.41 g	16.58 g	20.40 g	5.23 g	62.98 g	135.54 g	10.33 g	23.84 g	22.14 g	5.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.37 g	26.48 g	0.96 g	61.29 g	0.01 g	6.30 g	51.14 g	7.99 g	1.26 g	332.83 g	10.72 g	3.55 g	56.31 g	0.54 g	6.92 g		
			1,3,9						1,3,6,7,9,12,(8),(11)							
<p><b>Uzsonna</b></p>	<p><b>Óvoda 4-6 éves</b></p>	Sajtos rúd Alma			Füstölt pulykapárizsis Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Sajtos pogácsa Narancs			Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle		
		Energia: 151.89 Kcal / 634.90 KJ			Energia: 199.36 Kcal / 833.32 KJ			Energia: 189.47 Kcal / 791.98 KJ			Energia: 223.93 Kcal / 936.03 KJ			Energia: 173.98 Kcal / 727.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.44 g	2.00 g	2.19 g	7.30 g	6.01 g	2.42 g	6.87 g	5.57 g	2.07 g	3.06 g	13.30 g	3.58 g	7.87 g	2.50 g	1.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.50 g	0.00 g	1.04 g	29.07 g	3.12 g	1.04 g	27.93 g	0.00 g	1.17 g	21.98 g	0.00 g	0.80 g	29.70 g	0.00 g	0.70 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7)			1,(7)			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 | 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmiszevizsgáló

2021.12.16 7:11:14 | QB - Élelem