

Heti étlap 2022.01.10 - 2022.01.14

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Erdei gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paprikával			Kakaó Fatörzs kifli			Citromos tea Toast felvágott Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Csipkebogyó tea Sült hús krém Zsemle Paradicsommal			Gyümölcs joghurt Kifli		
		Energia: 276.21 Kcal / 1,154.56 KJ			Energia: 406.31 Kcal / 1,698.38 KJ			Energia: 228.86 Kcal / 956.63 KJ			Energia: 264.12 Kcal / 1,104.02 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.72 g	8.68 g	3.87 g	13.99 g	9.47 g	4.33 g	8.73 g	3.81 g	1.39 g	7.33 g	6.50 g	2.71 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.39 g	10.00 g	1.20 g	65.82 g	20.74 g	0.89 g	39.78 g	11.99 g	0.99 g	43.69 g	13.99 g	0.74 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,7			1,3,7			1,(7)			1,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Baracklekvárral Porcukorral			Vajgaluska leves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Minestrone leves Bácskai rizseshús Vegyesvágottal Körte			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcsleves Rántott magvas sertés szelet Burgonyapürével Vitaminsalátával		
		Energia: 572.73 Kcal / 2,394.01 KJ			Energia: 513.94 Kcal / 2,148.27 KJ			Energia: 477.41 Kcal / 1,995.57 KJ			Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 596.63 Kcal / 2,493.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.38 g	9.14 g	1.36 g	24.24 g	18.96 g	4.86 g	20.50 g	13.89 g	3.30 g	20.42 g	16.36 g	5.36 g	22.33 g	19.41 g	6.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.28 g	16.22 g	11.21 g	60.92 g	0.01 g	2.94 g	67.18 g	0.01 g	2.08 g	46.22 g	6.00 g	2.78 g	81.56 g	17.05 g	3.47 g		
1,3,(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,7,11				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal			Csirkemell sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Mandarin			Csokoládékrémcs rúd			Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel			Soproni felvágott Korpás kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 203.32 Kcal / 849.88 KJ			Energia: 241.48 Kcal / 1,009.39 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 242.30 Kcal / 1,012.81 KJ			Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.66 g	6.93 g	2.64 g	9.98 g	3.46 g	1.08 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	11.30 g	8.40 g	8.80 g	6.92 g	8.58 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.53 g	0.00 g	0.97 g	42.02 g	0.00 g	1.69 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.28 g	0.00 g	1.16 g	28.02 g	0.00 g	1.60 g		
1,(7)			1,(7)			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-csillagfűt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |