


Heti étlap 2022.01.17 - 2022.01.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Varázsszívószállal Briós			Meggyes tea Füstölt sajtkrém Szezámok zsemle Paprikával			Barackos tea Majonézes tojáskrém Graham kenyér Paradicsommal			Puncsos tej Vajas molnárka			Almás-fahéjas tea Rozskenyér Kenőmájással Uborkával		
		Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ			Energia: 346.19 Kcal / 1,447.07 KJ			Energia: 304.16 Kcal / 1,271.39 KJ			Energia: 332.05 Kcal / 1,387.97 KJ			Energia: 266.98 Kcal / 1,115.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.12 g	6.48 g	3.11 g	9.66 g	16.45 g	5.66 g	7.58 g	10.97 g	1.46 g	12.40 g	7.99 g	3.69 g	8.99 g	6.53 g	6.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.06 g	10.56 g	0.67 g	39.40 g	9.99 g	0.83 g	43.36 g	9.99 g	1.09 g	52.23 g	12.43 g	0.89 g	42.70 g	9.99 g	0.93 g		
1,3,6,7			1,7,(5),(8),(11)			1,3,10,(7),(12)			1,3,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldbableves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma			Daragaluska leves Sertéspörkölt Sárgaborsófézelék Félbarna kenyérral Minidesszert			Tárkonyos sertésragu leves Szilvalekváros gombóc Porcukor szórattal			Vegyes gyümölcsleves Paprikás burgonya Csemege uborkával			Tarhonya leves Tejszínes pulykamell csíkok Párolt rizszel		
		Energia: 612.46 Kcal / 2,560.08 KJ			Energia: 569.68 Kcal / 2,381.26 KJ			Energia: 878.04 Kcal / 3,670.21 KJ			Energia: 385.70 Kcal / 1,612.23 KJ			Energia: 440.51 Kcal / 1,841.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.36 g	19.91 g	5.95 g	23.50 g	27.77 g	6.15 g	24.51 g	44.82 g	14.08 g	12.00 g	12.72 g	4.82 g	19.98 g	11.24 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.65 g	1.55 g	5.89 g	55.89 g	0.01 g	1.52 g	93.39 g	34.98 g	7.64 g	56.58 g	12.99 g	3.48 g	68.87 g	0.00 g	1.76 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,15,(12)			1,3,7				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Félbarna kenyér Margarinnal			Zsemle Sonkás kockasajttal			Pulykamell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Helyben sült vaníliás párna Mandarin		
		Energia: 203.13 Kcal / 849.08 KJ			Energia: 215.12 Kcal / 899.20 KJ			Energia: 196.85 Kcal / 822.83 KJ			Energia: 171.29 Kcal / 715.99 KJ			Energia: 412.22 Kcal / 1,723.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.78 g	5.62 g	6.33 g	8.26 g	6.24 g	2.28 g	8.04 g	5.35 g	3.10 g	7.56 g	2.94 g	1.09 g	12.41 g	26.76 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.31 g	0.00 g	1.09 g	31.42 g	0.00 g	1.72 g	28.90 g	0.00 g	1.07 g	28.73 g	3.12 g	1.20 g	29.46 g	0.00 g	1.38 g		
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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 | |