

Heti étlap 2022.01.24 - 2022.01.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Erdei gyümölcs tea Májusi csemegés Graham kenyér Margarinnal			Barackos tea Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel Uborkával			Vaníliás tej Vajas Korpás kifli			Citromos tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Paradicsommal			Tej Varázsszívszállal Kalács		
		Energia: 255.15 Kcal / 1,066.53 KJ			Energia: 285.57 Kcal / 1,193.68 KJ			Energia: 329.38 Kcal / 1,376.81 KJ			Energia: 265.79 Kcal / 1,111.00 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.23 g	5.54 g	2.00 g	11.58 g	8.44 g	8.80 g	12.18 g	10.77 g	5.08 g	6.09 g	8.11 g	4.72 g	14.58 g	9.57 g	4.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.88 g	10.00 g	1.46 g	40.62 g	9.99 g	1.17 g	45.53 g	9.99 g	0.83 g	41.76 g	11.99 g	0.75 g	54.73 g	9.22 g	0.98 g		
1,(7)		1,7			1,7			1,7			1,3,6,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Kolbásos Burgonyaleves Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta			Csontleves cérnmetélttel Tarhonyás hús Céklasalátával Mandarin			Zellerkrém leves levesgyönggyel Rakott karfiol			Magyaros karalábéleves Finomfőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral			Paradicsomleves betűszótával Tört burgonya Rántott halfilével Sárgarépás káposztasalátával		
		Energia: 568.00 Kcal / 2,374.24 KJ			Energia: 478.79 Kcal / 2,001.34 KJ			Energia: 402.49 Kcal / 1,682.41 KJ			Energia: 554.19 Kcal / 2,316.51 KJ			Energia: 680.24 Kcal / 2,843.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.53 g	21.00 g	8.58 g	23.18 g	13.04 g	2.54 g	16.51 g	18.54 g	6.05 g	24.90 g	19.72 g	5.37 g	23.71 g	30.47 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.69 g	0.01 g	6.86 g	66.15 g	3.22 g	1.79 g	41.54 g	0.27 g	2.75 g	68.54 g	3.03 g	3.41 g	76.15 g	5.40 g	2.77 g		
1,7,9,(3)		1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,4,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Magyaros vajkrém Zsemle Paprikával Alma			Kakaós csiga			Sajtos pogácsa			Toast sonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Paprikás szalámis Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 268.66 Kcal / 1,123.00 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 180.04 Kcal / 752.57 KJ			Energia: 212.65 Kcal / 888.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.04 g	9.01 g	4.00 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	8.66 g	3.80 g	1.39 g	7.76 g	7.37 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.00 g	0.00 g	0.53 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	27.78 g	0.00 g	0.99 g	28.76 g	0.00 g	1.04 g		
1,7		1,7,(3)			1,3,7			1,(7)			1,(7)					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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 |               |