

Heti étlap 2021.11.15 - 2021.11.19

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tejescskavé Kalács			Erdei gyümölcsstea Körözött Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom			Narancsos tea Tonhalkrém Korpás kifli			Tej Póréhagymás vajkrém Félbarna kenyér			Citromos tea Diákcsemege Margarin Rozskenyér		
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Energia: 403.47 Kcal / 1,686.50 KJ			Energia: 216.61 Kcal / 905.43 KJ			Energia: 248.00 Kcal / 1,036.64 KJ			Energia: 319.30 Kcal / 1,334.67 KJ			Energia: 274.45 Kcal / 1,147.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.88 g	9.31 g	4.23 g	8.48 g	2.41 g	0.93 g	6.25 g	8.23 g	3.66 g	13.35 g	10.01 g	4.72 g	8.01 g	5.73 g	6.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65.56 g	20.18 g	0.90 g	39.90 g	10.00 g	0.99 g	36.82 g	11.99 g	0.58 g	43.57 g	0.00 g	1.30 g	47.07 g	11.99 g	1.08 g
		1,3,7			1,7			1,4,7			1,7			1,(7)		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Energia: 551.11 Kcal / 2,303.64 KJ			Energia: 458.45 Kcal / 1,916.32 KJ			Energia: 438.35 Kcal / 1,832.30 KJ			Energia: 472.69 Kcal / 1,975.84 KJ			Energia: 930.78 Kcal / 3,890.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.78 g	29.81 g	6.98 g	15.54 g	22.19 g	5.52 g	14.28 g	11.67 g	3.42 g	20.28 g	16.75 g	4.75 g	20.94 g	56.87 g	9.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.22 g	0.61 g	2.01 g	48.49 g	8.00 g	1.89 g	68.23 g	10.02 g	5.46 g	59.48 g	0.04 g	3.99 g	84.50 g	13.59 g	1.84 g
		1,3,7,9			1,3,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,9,15,(12)			1,3,7,10,(12)		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Energia: 170.82 Kcal / 714.03 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ			Energia: 243.43 Kcal / 1,017.54 KJ			Energia: 179.93 Kcal / 752.11 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
		7.54 g	2.94 g	1.08 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g	11.16 g	7.93 g	4.28 g	8.34 g	2.97 g	1.21 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
		28.54 g	0.00 g	1.20 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g	31.77 g	0.00 g	1.66 g	29.94 g	0.00 g	1.00 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g
		1,(7)			1,7,(3)			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-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	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető