


Heti étlap 2021.12.13 - 2021.12.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Karamellás tej és Kalács			Tej Varázs szívószál Tepertős pogácsával és Almával			Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrém és Korpás zsemle			Meggyes tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyérrrel és Lilahagyma			Erdei gyümölcsstea Körözött és Kifli		
		Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 419.09 Kcal / 1,751.80 KJ			Energia: 276.25 Kcal / 1,154.73 KJ			Energia: 276.23 Kcal / 1,154.64 KJ			Energia: 179.50 Kcal / 750.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	11.81 g	25.11 g	7.70 g	6.01 g	10.67 g	1.58 g	6.71 g	8.65 g	3.87 g	6.48 g	1.92 g	0.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.00 g	16.69 g	0.90 g	42.27 g	5.02 g	1.66 g	38.66 g	9.99 g	0.57 g	42.52 g	9.99 g	1.20 g	33.77 g	10.00 g	0.82 g		
1,3,7			1,6,7,(3)			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros zöldbableves Pulyka pörkölt Szarvacska tésztával és Csemege uborkával			Sertésgulyás Félbarna kenyérrrel Piskóta kocka Csokoládé sodóval			Zellerkrém leves Pírtott kenyérbéccsel Zöldborsós sertésragu Párolt rizsszel			Daragaluska leves Tököfőzelék Fasírttal és Félbarna kenyérrrel			Vegyes gyümölcsleves Rántott halfilé Burgonyapürével		
		Energia: 421.36 Kcal / 1,761.28 KJ			Energia: 517.87 Kcal / 2,164.70 KJ			Energia: 479.40 Kcal / 2,003.89 KJ			Energia: 468.38 Kcal / 1,957.83 KJ			Energia: 704.01 Kcal / 2,942.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.17 g	12.88 g	2.45 g	19.08 g	12.64 g	3.68 g	20.21 g	15.19 g	3.27 g	19.79 g	21.73 g	6.04 g	21.74 g	36.50 g	5.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.64 g	0.01 g	7.07 g	81.19 g	16.44 g	1.11 g	64.78 g	0.15 g	1.19 g	47.95 g	3.51 g	2.70 g	72.58 g	12.99 g	3.16 g		
1,9,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(10)			1,3,7,9			1,3,4,7				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonka Margarinnal Korpás kenyérrrel és Paprikával			Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyérrrel			Soproni felvágott Margarinnal Félbarna kenyérrrel és Jégcsapretekkel			Toast felvágott Margarinnal Korpás zsemelével és Körte			Paprikás szalámi Margarinnal Korpás kenyérrrel és Paprikával		
		Energia: 172.39 Kcal / 720.59 KJ			Energia: 238.01 Kcal / 994.88 KJ			Energia: 242.26 Kcal / 1,012.65 KJ			Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ			Energia: 199.70 Kcal / 834.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.58 g	2.98 g	1.08 g	7.36 g	8.32 g	4.58 g	8.84 g	8.78 g	3.20 g	9.22 g	3.77 g	1.52 g	6.14 g	7.00 g	2.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	1.19 g	33.14 g	0.00 g	1.28 g	31.97 g	3.12 g	2.11 g	28.58 g	0.00 g	0.79 g	27.99 g	0.00 g	1.16 g		
1,(7)			1,7			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!

Élelmiszevezető

2021.11.25 10:31:10 | QB - Élelem