


Heti étlap 2022.02.21 - 2022.02.25

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Citromos tea Delma margarinós Korpás kenyér Reszelt füstölt sajttal			Almás-fahéjas tea Magyaros vajkrémes Zsemle Uborkával Narancs			Kakaó Vajas Korpás kifli			Meggyes tea Petrezselymes tojáskrémes Félbarna kenyér			Tej Gabonagolyó		
		Energia: 291.32 Kcal / 1,217.72 KJ			Energia: 280.55 Kcal / 1,172.70 KJ			Energia: 329.91 Kcal / 1,379.02 KJ			Energia: 250.83 Kcal / 1,048.47 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.75 g	9.93 g	4.58 g	5.83 g	8.50 g	4.00 g	12.36 g	10.99 g	5.21 g	7.53 g	5.62 g	2.19 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.48 g	11.99 g	1.22 g	44.34 g	9.99 g	0.52 g	45.01 g	9.99 g	0.83 g	42.28 g	13.11 g	1.35 g	35.50 g	0.00 g	0.95 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Erőleves Pulykamell csíkok sajtmártással Főtt tésztával			Tejfölös karfiolleves Lencsefőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcsleves Rántott halfilével Burgonyapürével Káposztasalátával			Palócgulyás Félbarna kenyérral Farsangi fánk Porcukorral			Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával		
		Energia: 551.80 Kcal / 2,306.52 KJ			Energia: 510.28 Kcal / 2,132.97 KJ			Energia: 755.26 Kcal / 3,156.99 KJ			Energia: 502.75 Kcal / 2,101.50 KJ			Energia: 483.61 Kcal / 2,021.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.44 g	18.52 g	6.77 g	22.92 g	25.30 g	7.86 g	22.97 g	37.91 g	6.78 g	12.86 g	20.91 g	4.84 g	23.42 g	12.67 g	2.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.93 g	0.00 g	7.42 g	47.40 g	1.22 g	2.90 g	78.80 g	16.99 g	3.58 g	65.09 g	19.80 g	2.54 g	68.21 g	6.20 g	1.70 g		
1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3,4,7			1,7,9,(3),(5),(6),(8),(10),(11)			1,3,9,15,(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Burgonyás pogácsa Alma			Paprikás szalámis Félbarna kenyér Delma margarinnal			Natúr sajtkrémes Félbarna kenyér Pritamin Paprikával			Zala felvágottas Korpás zsemle Delma margarinnal			Sült húskrémes Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ			Energia: 244.11 Kcal / 1,020.38 KJ			Energia: 234.76 Kcal / 981.30 KJ			Energia: 212.05 Kcal / 886.37 KJ			Energia: 217.42 Kcal / 908.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.06 g	13.70 g	3.58 g	8.02 g	9.08 g	2.61 g	7.22 g	8.36 g	4.58 g	7.43 g	7.44 g	2.30 g	7.44 g	6.10 g	6.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.98 g	0.00 g	0.81 g	32.43 g	0.00 g	1.46 g	32.38 g	0.00 g	1.44 g	28.73 g	0.00 g	0.94 g	32.93 g	0.00 g	0.91 g		
1,(3),(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,10,(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	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.02.11 10:46:02 | QB - Élelem