


Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b> Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Macikavé Kiflivel			Barackos tea Korpás kenyér Kenőmájással Uborkával			<b>MUNKASZÜNETI NAP</b>			Citromos tea Sonkakrémes Graham kenyér			Tej Fatórzs kiflivel		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ			Energia: 284.48 Kcal / 1,189.13 KJ						Energia: 303.90 Kcal / 1,270.30 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	7.32 g	5.90 g	2.17 g				7.90 g	6.66 g	2.85 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.45 g	15.98 g	0.68 g	50.13 g	22.18 g	0.93 g				52.69 g	19.98 g	1.10 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g		
1,7			1,(6),(7),(10)						1,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros karfiollevés Erdélyi tokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldséglevés Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral						Palóc gulyáslevés Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Alma			Erdi gyümölcslevés Rántott csirkemell Újhagymás törtburgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 443.73 Kcal / 1,854.79 KJ			Energia: 503.76 Kcal / 2,105.72 KJ						Energia: 581.05 Kcal / 2,428.79 KJ			Energia: 766.76 Kcal / 3,205.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.76 g	21.04 g	5.30 g	17.15 g	18.27 g	4.49 g				23.24 g	21.84 g	8.57 g	23.19 g	34.85 g	5.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.36 g	0.01 g	2.13 g	66.94 g	8.00 g	1.19 g				72.10 g	0.01 g	5.86 g	88.29 g	20.98 g	3.97 g		
1,9			1,3,9						1,7,9,(3)			1,3,7				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sonka szalámis Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Zsemle Kockasajttal						Vaníliakrémes rúd			Bécsi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 186.73 Kcal / 780.53 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ						Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 223.68 Kcal / 934.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	3.42 g	5.51 g	8.88 g	6.60 g	3.85 g				11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.66 g	8.53 g	3.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.96 g	0.00 g	0.97 g	29.00 g	0.00 g	0.76 g				19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.09 g	3.12 g	1.42 g		
1,(7)			1,7						1,7,(3),(6),(12)			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-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 |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető