


Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Citromos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal	Tej Kifli	Meggyes tea Sült hagymakrémés Félbarna kenyér	Kakaó Kalács	Erdei gyümölcsös tea Magyaros vajkrémés Rozskenyér Jégcsapretekkel
		Energia: 294.65 Kcal / 1,231.64 Kj	Energia: 206.34 Kcal / 862.50 Kj	Energia: 272.15 Kcal / 1,137.59 Kj	Energia: 379.49 Kcal / 1,586.27 Kj	Energia: 274.39 Kcal / 1,146.95 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.81 g    8.55 g    3.19 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 10.56 g    3.28 g    1.73 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.52 g    8.29 g    3.71 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 14.06 g    9.33 g    4.24 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.88 g    9.12 g    8.40 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 47.41 g    19.98 g    1.60 g	Szénhidrát    Cukor    Só 33.40 g    0.00 g    0.68 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42.49 g    9.99 g    0.25 g	Szénhidrát    Cukor    Só 59.51 g    14.19 g    0.90 g	Szénhidrát    Cukor    Só 40.88 g    13.12 g    0.71 g
		1,(7)	1,7	1,7	1,3,7	1,7
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Sárgaborsó-krémleves Kolbászmorzsával Sertéspörkölt Orsó tésztával Vegyes vágottal	Magyaros csipetkeleves Tökfőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral	Húsgaluska Mákos tészta Alma	Paradicsomleves Betűtészta Burgonyapüré Zöldséges pulykavagdalttal	Csurgatott tojásleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel
		Energia: 618.43 Kcal / 2,585.04 Kj	Energia: 378.36 Kcal / 1,581.54 Kj	Energia: 501.74 Kcal / 2,097.27 Kj	Energia: 573.35 Kcal / 2,396.60 Kj	Energia: 467.29 Kcal / 1,953.27 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 28.77 g    25.87 g    7.05 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16.41 g    26.16 g    8.02 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16.64 g    12.04 g    2.81 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 29.01 g    21.46 g    6.86 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16.40 g    21.80 g    6.06 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 67.04 g    0.05 g    5.55 g	Szénhidrát    Cukor    Só 53.23 g    7.00 g    3.29 g	Szénhidrát    Cukor    Só 80.79 g    19.99 g    5.67 g	Szénhidrát    Cukor    Só 65.18 g    3.00 g    3.09 g	Szénhidrát    Cukor    Só 50.79 g    0.01 g    1.06 g
		1,3,9,15,(10),(12)	1,3,7,9	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7,9
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Helyben sült vaníliás táska	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával	Diákcsemegés Korpás zsemle Margarinnal	Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal	Helyben sült sajtos pogácsa Suli szelet
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 214.33 Kcal / 895.90 Kj	Energia: 182.92 Kcal / 764.61 Kj	Energia: 187.53 Kcal / 783.88 Kj	Energia: 182.52 Kcal / 762.93 Kj
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 11.71 g    26.46 g    10.07 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8.47 g    6.18 g    2.25 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.22 g    4.87 g    1.94 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 6.71 g    5.56 g    2.07 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 2.46 g    13.10 g    3.58 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 19.66 g    0.00 g    1.38 g	Szénhidrát    Cukor    Só 30.98 g    2.75 g    0.31 g	Szénhidrát    Cukor    Só 28.53 g    0.00 g    0.89 g	Szénhidrát    Cukor    Só 27.64 g    0.00 g    1.16 g	Szénhidrát    Cukor    Só 13.48 g    0.00 g    0.79 g
		1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,(7)	1,3,7

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                    3-tojás                    5-földimogyoró        7-tejtermék,laktóz    9-zeller    11-szezám                13-csillagfűrt            15-mesterséges édesítőszer  
 2-rák                        4-hal                      6-szója                    8-diófélék                10-mustár    12-kéndioxid-szulfid    14-puhatestűek        16-édesgyökér

**Jó étvágyat kívánunk!**



Élelmezésvezető