

Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	Óvoda	Tej Mézes Margarinos Félbarna kenyér			Narancsos limonádé Diákcsemegés Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal			Barackos tea Házi padlizsánkrémes Zsemle			Limonádé Majonézes tojáskrémes Rozskenyér			Kakaó Kifli		
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 207.39 Kcal / 866.89 KJ			Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ			Energia: 275.37 Kcal / 1,151.05 KJ			Energia: 324.94 Kcal / 1,358.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.72 g	5.60 g	2.71 g	5.71 g	4.93 g	1.82 g	5.80 g	10.07 g	3.97 g	7.65 g	10.78 g	7.30 g	12.58 g	8.01 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.08 g	8.10 g	0.33 g	34.90 g	6.10 g	1.08 g	49.19 g	19.98 g	0.57 g	36.81 g	5.99 g	1.24 g	50.39 g	12.39 g	0.89 g		
1,7		1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7					
Ebéd	Óvoda	Vajgaluskaleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Füstölt sajtos karfiolkrémes Levesgyönggyel Sertéspörkölt Tarhonyával			Paradicsomleves Betűasztával Hallasírt Burgonyapürével			Fejlett bableves Félbarna kenyérral Meggyes kakaós piskótakocka Őszibarack			Csontleves Cémmatétellel Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelékkel Félbarna kenyérral		
		Energia: 487.50 Kcal / 2,037.75 KJ			Energia: 668.75 Kcal / 2,795.38 KJ			Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ			Energia: 625.91 Kcal / 2,616.30 KJ			Energia: 386.51 Kcal / 1,615.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.97 g	22.21 g	6.30 g	26.29 g	32.06 g	9.57 g	21.11 g	19.55 g	6.27 g	14.96 g	16.12 g	2.62 g	21.56 g	22.74 g	6.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.23 g	0.01 g	1.81 g	68.13 g	0.30 g	2.96 g	76.56 g	11.39 g	3.53 g	104.60 g	34.98 g	1.88 g	58.77 g	12.01 g	1.50 g		
1,3,7,9		1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9					
Uzsonna	Óvoda	Turista felvágottas Margarinos Korpás zsemle Paprikával			Helyben sült vaníliakrémes rúd			Szendvics sonkás Margarinos Graham kenyér Uborkával			Helyben sült sajtos rúd			Baromfi párizsis Margarinos Félbarna kenyér Jégcsapretekkel		
		Energia: 215.86 Kcal / 902.29 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 205.65 Kcal / 859.62 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 199.36 Kcal / 833.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.98 g	7.45 g	2.84 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.70 g	2.90 g	1.16 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	7.30 g	6.01 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.16 g	0.00 g	1.20 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	34.14 g	2.20 g	1.56 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	29.07 g	3.12 g	1.04 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)					

Az étlanváltoztatás íogát 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmézésvezető