


Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tej Kalács Körte			Mentás limonádé Tonhalkrém Rozskenyér Paprikával			Karamellás tej Kifli			Barackos tea Paprikás szalámis Félbarna kenyér Delma margarinnal Jégcsapretekkel			Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Delma margarinnal Paprikával		
		Energia: 350.59 Kcal / 1,465.47 KJ			Energia: 284.00 Kcal / 1,187.12 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 283.03 Kcal / 1,183.07 KJ			Energia: 274.78 Kcal / 1,148.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.52 g	8.96 g	4.01 g	6.54 g	13.05 g	7.10 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	7.66 g	9.07 g	2.79 g	8.59 g	11.12 g	7.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.47 g	3.85 g	0.84 g	34.48 g	5.99 g	0.67 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	42.53 g	16.31 g	0.44 g	34.82 g	6.10 g	1.51 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,(7)				
<b>Ébéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Szarvacskaszerű tésztával			Magyaros burgonyaleves Sült bécsi virsli Lencsefőzelékkel Félbarna kenyér			Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyér			Brokkolikrémleves Pirított kenyérgombóccal Csikós tokány Párolt rizsszel Alma			Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 556.07 Kcal / 2,324.37 KJ			Energia: 365.98 Kcal / 1,529.80 KJ			Energia: 436.16 Kcal / 1,823.15 KJ			Energia: 632.17 Kcal / 2,642.47 KJ			Energia: 559.09 Kcal / 2,337.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.36 g	27.20 g	6.95 g	22.31 g	23.70 g	6.86 g	15.60 g	18.06 g	4.43 g	18.95 g	31.35 g	7.92 g	30.76 g	22.77 g	8.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.01 g	0.01 g	4.87 g	49.96 g	1.21 g	1.38 g	52.28 g	8.01 g	1.93 g	67.58 g	0.02 g	2.39 g	57.70 g	0.01 g	8.62 g		
1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Pulykamell sonkás Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrémés rúd Szilva			Bécsi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevélel			Zöldfűszeres kockasajtos Korpás kifli			Pizzaszelet		
		Energia: 183.34 Kcal / 766.36 KJ			Energia: 187.24 Kcal / 782.66 KJ			Energia: 226.25 Kcal / 945.73 KJ			Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ			Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.16 g	3.57 g	5.37 g	8.47 g	2.91 g	3.61 g	8.34 g	9.16 g	7.33 g	8.51 g	2.92 g	1.24 g	12.63 g	9.88 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.63 g	2.20 g	1.14 g	36.88 g	0.00 g	1.69 g	27.56 g	0.00 g	1.54 g	25.48 g	0.00 g	0.75 g	42.02 g	0.10 g	1.09 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-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!**

**eatrend Kft.**  
2730 Alagútcsanak, Pestút 65.  
Csoportos adószám: 183378-5-13  
Adószám: 18935604-13  
**Élelmezésvezető**