


Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tej Mézes Margarinos Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Diákcsemegés Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal			Tea barackos Házi padlizsánkrémes Zsemle			Citromos tea Majonézes tojáskrémes Rozskenyér			Kakaó Kalács		
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 220.91 Kcal / 923.40 KJ			Energia: 298.65 Kcal / 1,248.36 KJ			Energia: 330.23 Kcal / 1,380.36 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 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	5.76 g	4.94 g	1.82 g	5.49 g	11.68 g	4.63 g	7.75 g	10.77 g	7.30 g	14.06 g	9.53 g	4.36 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	38.20 g	10.00 g	1.08 g	42.47 g	13.19 g	0.57 g	50.58 g	19.98 g	1.24 g	59.61 g	14.19 g	0.90 g		
1,7			1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Füstölt sajtos karfiolkremleves Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással			Vajgaluskaleves Zöldborsós sertésragu Tarhonya körettel			Paradicsomleves Levesbetéttel Gyros tál Vitaminsalátával			Jókai bableves Félbarna kenyérrel Prézlis nudli Lekvárral Porcukorral Alma			Csontleves Levesbetéttel Sült bécsi virsli Burgonyafőzelékkel Félbarna kenyérrel		
		Energia: 730.57 Kcal / 3,053.78 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 459.55 Kcal / 1,920.92 KJ			Energia: 712.41 Kcal / 2,977.87 KJ			Energia: 274.35 Kcal / 1,146.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.03 g	41.48 g	8.93 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	25.35 g	10.09 g	2.07 g	23.41 g	10.30 g	2.83 g	16.35 g	15.97 g	5.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.60 g	15.28 g	1.79 g	54.00 g	0.02 g	3.96 g	65.65 g	7.14 g	1.62 g	129.38 g	22.48 g	2.11 g	50.23 g	0.02 g	1.26 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(11),(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Turista felvágottas Margarinos Korpás zsemle Paprikával			Csokoládékrémes rúd			Szendvics sonkás Margarinos Korpás kenyér Uborkával			Sajtos rúd			Sertés párizsis Margarinos Korpás zsemle Jégcsapretekkel		
		Energia: 215.86 Kcal / 902.29 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 174.71 Kcal / 730.29 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	8.58 g	2.66 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	29.10 g	2.20 g	1.23 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),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(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-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!**

