


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Vaníliás tej Kíflivel			Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával			Tej Brióssal		
		Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ			Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 KJ			Energia: 286.11 Kcal / 1,195.94 KJ			Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.83 g	9.28 g	7.71 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.84 g	6.10 g	2.28 g	4.99 g	12.40 g	2.96 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.22 g	5.99 g	1.60 g	44.02 g	9.99 g	0.68 g	47.41 g	19.98 g	1.22 g	38.17 g	10.00 g	0.73 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g		
1,(7)		1,7			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral			BrokkolikréMLEVES PíRított kenyéRkockával Hentes tokány Párolt rizzsel			Legényfogyó leves Kakaós tészta Körte			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Levesbetéttel Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával		
		Energia: 369.38 Kcal / 1,544.01 KJ			Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ			Energia: 440.48 Kcal / 1,841.21 KJ			Energia: 527.68 Kcal / 2,205.70 KJ			Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.77 g	18.26 g	0.00 g	19.03 g	26.82 g	6.95 g	16.12 g	7.70 g	1.38 g	25.39 g	22.67 g	5.69 g	21.02 g	21.53 g	5.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.05 g	0.00 g	1.56 g	62.40 g	0.02 g	2.53 g	76.33 g	17.49 g	5.30 g	55.25 g	0.01 g	1.38 g	61.51 g	3.20 g	3.63 g		
1,7,9,15,(12)		1,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,9,15,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Vajas pogácsa			DiákcsEMEGÉS Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrémes rúd			Puding Kíflivel			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal		
		Energia: 182.50 Kcal / 762.85 KJ			Energia: 203.13 Kcal / 849.08 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 194.28 Kcal / 812.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.78 g	5.62 g	6.48 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	9.50 g	3.65 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13.48 g	0.00 g	0.79 g	30.31 g	2.20 g	1.09 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	30.83 g	0.00 g	1.19 g		
1,7,(6),(12)		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!

