

Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	hétfő	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Ünnepnap	Tej(7) Baracklekváros Margarinos Félbarna kenyér(1) Alma			Meggyes tea Petrezselymes tojáskrém(10,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér(1) Salátalevéllal			Limonádé Hot-dog(1,7)			Almás-fahéjas tea Spenótos fetakrém(7) Rozskenyér(1) Paradicsommal		
			Energia: 319.32 Kcal / 1,334.76 Kj			Energia: 251.47 Kcal / 1,051.14 Kj			Energia: 135.75 Kcal / 567.44 Kj			Energia: 338.46 Kcal / 1,414.76 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			12.97 g	5.84 g	2.71 g	7.08 g	7.40 g	2.47 g	11.29 g	12.32 g	4.31 g	7.45 g	7.74 g	4.15 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves		Tavaszi zöldségkrémleves(9,1,7) Levesgyönggyel(3,1,7) Sertéspörkölt(1) Párolt rizsszel Csemegeuborkával(15)			Csángógulyás(1,7) Vaníliás piskóta(3,1,7) Csokoládé öntettel(15,7)			Magyaros karalábéleves(1) Rakott kelkáposzta bulgurral(1,7)			Paradicsomleves(9,1) Betűtészta(3,1) Görög rakott burgonya(3,1)		
			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 Kj			Energia: 640.44 Kcal / 2,677.04 Kj			Energia: 432.50 Kcal / 1,807.85 Kj			Energia: 405.55 Kcal / 1,695.20 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			17.53 g	30.00 g	8.58 g	17.48 g	26.26 g	0.67 g	19.48 g	23.43 g	0.11 g	23.43 g	5.57 g	2.48 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves		53.31 g	6.23 g	0.34 g	38.96 g	9.99 g	0.30 g	29.14 g	5.99 g	1.79 g	59.24 g	27.98 g	0.64 g
			Helyben sült sajtos rúd(1,7)			Bécsi felvágottas Korpás kenyér(1) Margarinnal Körte			Mátrai diákcsemegés Korpás zsemle(1) Margarinnal Kígyóuborkával			Gyümölcsös joghurt(7) Kiflivel(1)		
			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 Kj			Energia: 245.12 Kcal / 1,024.60 Kj			Energia: 185.86 Kcal / 776.89 Kj			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			4.84 g	1.40 g	2.19 g	6.92 g	8.70 g	3.19 g	6.47 g	4.90 g	2.09 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			17.00 g	0.00 g	1.02 g	34.62 g	0.00 g	1.60 g	28.96 g	2.20 g	0.90 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g

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

2-rák

3-tojás

4-hal

5-földimogyoró

6-szója

7-tejtermé

10-mustár

13-csillagfűrt

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid

15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft

2730 Albertfűtű, Fűtű u. 55

Cégjegyzék szám: 117783408-S-13

Adószám: 14893680-4-13

45.