Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Téli varázslat tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Kifli Tej			Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémmel			Kakaó Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 Kj			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 Kj			Energia: 216.79 Kcal / 906.18 Kj			Energia: 379.49 Kcal / 1,586.27 Kj			Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.03 g	8.72 g	4.05 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	7.99 g	2.07 g	0.77 g	14.06 g	9.33 g	4.24 g	5.16 g	9.24 g	3.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.52 g	27.98 g	0.00 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	41.23 g	12.39 g	0.09 g	59.51 g	14.19 g	0.90 g	48.82 g	20.38 g	0.72 g
		1,7			1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10		
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizzsel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal			Tejfölös zöldbableves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Főtt bécsi virslivel Félbarna kenyérrel		
		Energia: 647.86 Kcal / 2,708.05 Kj			Energia: 421.53 Kcal / 1,762.00 Kj			Energia: 556.21 Kcal / 2,324.96 Kj			Energia: 522.91 Kcal / 2,185.76 Kj			Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.59 g	34.83 g	9.04 g	17.42 g	14.28 g	6.62 g	19.74 g	23.18 g	7.54 g	20.57 g	22.80 g	6.52 g	20.90 g	23.66 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64.61 g	0.01 g	1.79 g	56.04 g	0.03 g	4.98 g	69.57 g	11.49 g	3.31 g	58.26 g	3.22 g	1.68 g	52.24 g	12.00 g	0.69 g
		1,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9		
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Csokoládékrémes rúd			Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Sajt szelet Margarinos zsemlével Kígyóuborkával			Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Gyümölcsös joghurt Korpás kiflivel		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 Kj			Energia: 227.38 Kcal / 950.45 Kj			Energia: 193.87 Kcal / 810.38 Kj			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g	10.19 g	7.70 g	4.60 g	9.46 g	3.64 g	5.60 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		19.66 g	0.00 g	1.38 g	32.46 g	0.00 g	1.93 g	29.27 g	2.75 g	0.53 g	30.78 g	0.00 g	1.19 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g
		1,7,(3),(6),(8),(11),(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-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	

FOODLIKE HUNGARY KFT.
1027 Budapest, Bem József utca 9. fsz. 10.
Adószám: 24757373-2-41
C.j.sz.: 01-09-413626
9024 Győr, Hunyadi utca 14. A.ép. 2. m.

Jó étvágyat kívánunk!

Szabó Gábornné
Élelmezésvezető