


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Téli varázslat tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Tej Varázsszívószállal Kíflivel			Vadmeggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Barackos túrókrémmel			Kakaó Kaláccsal			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 Kj			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 Kj			Energia: 216.56 Kcal / 905.22 Kj			Energia: 379.49 Kcal / 1,586.27 Kj			Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.03 g	8.72 g	4.05 g	11.27 g	3.54 g	1.89 g	7.77 g	2.24 g	0.87 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	38.62 g	5.02 g	0.76 g	41.00 g	11.73 g	0.09 g	59.51 g	14.19 g	0.90 g	48.82 g	20.38 g	0.72 g		
1,7			1,6,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel			Frankfurti leves Sajtos-tejfölös tészta Gyümölcsnap: Narancs, Alma			Citromos almaleves Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapürével			Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral		
		Energia: 647.86 Kcal / 2,708.05 Kj			Energia: 505.52 Kcal / 2,113.07 Kj			Energia: 440.40 Kcal / 1,840.87 Kj			Energia: 522.91 Kcal / 2,185.76 Kj			Energia: 379.92 Kcal / 1,588.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.59 g	34.83 g	9.04 g	20.89 g	20.38 g	8.89 g	27.54 g	10.08 g	3.03 g	20.57 g	22.80 g	6.52 g	13.96 g	12.32 g	1.88 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	69.39 g	0.03 g	5.60 g	62.69 g	11.68 g	3.86 g	58.26 g	3.22 g	1.68 g	53.50 g	12.06 g	0.77 g		
1,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Helyben sült csokoládékrémes rúd			Margarinos Graham kenyér Olasz felvágottal Paprikával			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Kígyóborkával			Margarinos Rozskenyér Csirkemellsonkával Salátalevéllel			Gyümölcsjoghurt Korpás kiflivel Alma		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 249.16 Kcal / 1,041.49 Kj			Energia: 227.38 Kcal / 950.45 Kj			Energia: 194.28 Kcal / 812.09 Kj			Energia: 313.01 Kcal / 1,308.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.10 g	8.84 g	3.19 g	10.19 g	7.70 g	4.60 g	9.50 g	3.65 g	5.60 g	11.17 g	6.80 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	33.21 g	0.00 g	1.93 g	29.27 g	2.75 g	0.53 g	30.83 g	0.00 g	1.19 g	50.93 g	12.99 g	1.06 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7				

Az étlanváltoztatás 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 élesztőszer	
Quadro Byte Zrt					
Oldalak					

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető
 2025.01.06. 9:43:48 | QB - Élelem