


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Epres tejtál Margarinós Félbarna kenyér Mézzel			Ivólé Sárgarépas sajtvarázskrémés Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyós tea Margarinós Korpás kenyér Tavaszi felvágottal Salátalevéllel			Barackos tea Kőrözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 206.89 Kcal / 864.80 Kj			Energia: 221.64 Kcal / 926.46 Kj			Energia: 299.30 Kcal / 1,251.07 Kj			Energia: 265.06 Kcal / 1,107.95 Kj			Energia: 252.61 Kcal / 1,055.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.97 g	2.66 g	1.11 g	7.10 g	7.77 g	7.80 g	6.19 g	8.76 g	3.91 g	6.21 g	5.32 g	2.00 g	8.10 g	2.10 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.73 g	8.29 g	0.06 g	30.55 g	0.00 g	0.96 g	48.52 g	19.98 g	0.08 g	47.88 g	19.99 g	1.13 g	49.97 g	22.73 g	0.93 g		
1,7			1,7			1,7,(10)			1,(7)			1,7				
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Magyaros karalábéleves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Kerti zöldségleves Sajtós-sonkás rakott tészta Gyümölcsnap: Narancs, Alma			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal			Sajtkrémleves Nachosszal Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérnametélttel Paradicsomos húsgombóc Tört burgonyával		
		Energia: 415.42 Kcal / 1,736.46 Kj			Energia: 519.72 Kcal / 2,172.43 Kj			Energia: 444.63 Kcal / 1,858.55 Kj			Energia: 565.26 Kcal / 2,362.79 Kj			Energia: 437.34 Kcal / 1,828.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.38 g	15.18 g	5.06 g	23.48 g	20.52 g	5.38 g	18.33 g	6.20 g	2.58 g	19.15 g	25.97 g	7.28 g	14.95 g	18.11 g	4.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.90 g	0.03 g	1.48 g	59.68 g	0.01 g	3.64 g	78.97 g	34.47 g	0.94 g	63.33 g	0.11 g	1.35 g	52.72 g	8.01 g	2.14 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Margarinós Korpás zsemle Paprikás szalámmal Paprikával			Helyben sült meggyes táska			Margarinós Zsemle Párizsival Kígyóborkával			Helyben sült sajtkrémés rúd Alma			Csoki puding Kíflivel		
		Energia: 208.22 Kcal / 870.36 Kj			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj			Energia: 199.48 Kcal / 833.83 Kj			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 Kj			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.96 g	7.01 g	2.64 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.33 g	6.02 g	2.60 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.28 g	0.00 g	0.97 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.97 g	2.75 g	0.59 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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 élesztő	
Quadro Byte Zrt			Oldalak		

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető
 2025.01.13. 9:16:33 | QB - Élelem