


Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Kakaó Kifivel			Erdei gyümölcsös limonádé Sonkakrém Félbarna kenyér Salátalevéllal			Barackos tea Körözött Korpás kenyér			Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér			Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 247.41 Kcal / 1,034.17 KJ			Energia: 242.13 Kcal / 1,012.10 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 260.51 Kcal / 1,088.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	7.83 g	6.65 g	3.04 g	7.09 g	2.08 g	0.88 g	13.98 g	9.80 g	1.94 g	7.43 g	8.88 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.24 g	10.03 g	0.68 g	38.79 g	5.99 g	0.22 g	48.40 g	19.98 g	1.11 g	53.38 g	9.60 g	0.27 g	37.16 g	5.99 g	0.94 g		
1,7		1,7,(3),(6),(10),(11)			1,7			1,5,6,7,8			1,7					
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Tárkonyos sertésraguleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Rántott leves Pírtott kenyérbúzával Stroganoff sertésragu Párolt rizsszel Gyümölcsnap: Görögdinnye, Nektarin			Lencsegulyás Félbarna kenyér Sajtos pogácsa			Francia hagymaleves Tejfölös zöldbabfőzelék Csirke nuggetssal Félbarna kenyérral			Kertészleves Bakonyi sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 393.63 Kcal / 1,645.37 KJ			Energia: 515.12 Kcal / 2,153.20 KJ			Energia: 463.71 Kcal / 1,938.31 KJ			Energia: 415.50 Kcal / 1,736.79 KJ			Energia: 439.84 Kcal / 1,838.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.27 g	15.22 g	3.52 g	15.78 g	17.99 g	4.78 g	16.34 g	23.15 g	6.03 g	22.96 g	19.25 g	3.62 g	19.73 g	16.78 g	5.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.43 g	0.01 g	3.47 g	71.64 g	0.02 g	1.92 g	46.91 g	0.00 g	1.52 g	36.51 g	0.00 g	3.24 g	51.92 g	0.01 g	4.63 g		
1,3,7,9,15,(12)		1,7,9,10,15,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7			1,7,9,(3)					
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Margarinos Graham kenyér Soproni felvágottal Paprikával			Helyben sült csokoládékrém rúd			Margarinos Zsemle Paprikás szálamival Uborkával			Margarinos Korpás zsemle Zala felvágottal Jégcsapretekkel			Poharas puding Korpás kifivel Almával		
		Energia: 248.18 Kcal / 1,037.39 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 205.67 Kcal / 859.70 KJ			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ			Energia: 315.92 Kcal / 1,320.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.04 g	8.82 g	3.19 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	6.86 g	6.95 g	2.79 g	7.65 g	5.56 g	2.21 g	10.37 g	6.66 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.06 g	0.00 g	1.93 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.87 g	2.20 g	0.53 g	29.26 g	3.12 g	0.98 g	53.04 g	19.48 g	0.68 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(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-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 | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető