


Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézszel			Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Diákcsemegével Paradicsommal			Barackos tea Padlizsánkrém Zsemle			Citromos limonádé Majonézos tojáskrém Rozskenyér			Kakaó Briós		
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 207.39 Kcal / 866.89 KJ			Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ			Energia: 275.37 Kcal / 1,151.05 KJ			Energia: 274.61 Kcal / 1,147.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.72 g	5.60 g	2.71 g	5.71 g	4.93 g	1.82 g	5.80 g	10.07 g	3.97 g	7.65 g	10.78 g	7.30 g	10.60 g	6.24 g	2.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.08 g	8.10 g	0.33 g	34.90 g	6.10 g	1.08 g	49.19 g	19.98 g	0.57 g	36.81 g	5.99 g	1.24 g	43.84 g	15.53 g	0.59 g		
1,7		1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7					
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Vajgaluska leves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Sertéspörkölt Tarhonyával Gyümölcsnap: Görögdinnye, Őszibarack			Citromos almaleves Halfasírt Burgonyapürével Uborkasalátával			Jókai bableves Félbarna kenyérral Meggyes-kakaós piskóta			Csontleves Zöldborsó főzelék Főtt virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 487.50 Kcal / 2,037.75 KJ			Energia: 698.41 Kcal / 2,919.35 KJ			Energia: 587.32 Kcal / 2,455.00 KJ			Energia: 610.88 Kcal / 2,553.48 KJ			Energia: 464.10 Kcal / 1,939.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.97 g	22.21 g	6.30 g	28.95 g	25.46 g	6.42 g	20.00 g	20.52 g	7.10 g	18.34 g	20.28 g	4.53 g	24.50 g	23.04 g	6.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.23 g	0.01 g	1.81 g	86.58 g	0.28 g	2.37 g	82.99 g	19.88 g	3.50 g	88.61 g	35.00 g	1.52 g	74.46 g	12.01 g	1.50 g		
1,3,7,9		1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,4,7			1,3,7,9			1,3,7,9					
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal Paprikával			Helyben sült vaníliakrém táska			Margarinos Graham kenyér Szendvics sonkával Salátalevéllal			Margarinos Zsemle Baromfi párizsival Uborkával			Helyben sült sajtos rúd Alma		
		Energia: 215.86 Kcal / 902.29 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 203.71 Kcal / 851.51 KJ			Energia: 198.89 Kcal / 831.36 KJ			Energia: 120.58 Kcal / 504.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.98 g	7.45 g	2.84 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.54 g	2.89 g	1.01 g	7.28 g	6.01 g	2.56 g	5.08 g	1.64 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.16 g	0.00 g	1.20 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	33.85 g	0.00 g	1.55 g	28.88 g	2.20 g	0.59 g	21.20 g	0.00 g	1.03 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)					

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 élelmiszer adalék	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető

2024.07.10. 12:43:42 | QB - Élelem