


Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Macikávéd Csikocseppes minikuglóf			Citromos limonádéd Kenőmájasos Korpás kenyér Uborkával			Erdei gyümölcsös limonádéd Vaniliás túrókrémes Zsemle			Csipkebogyó tea Sült húskrémes Graham kenyér Póréhagymával			Tej Fatörzs kiffivel		
		Energia: 601.94 Kcal / 2,516.11 Kj			Energia: 227.26 Kcal / 949.95 Kj			Energia: 199.54 Kcal / 834.08 Kj			Energia: 311.99 Kcal / 1,304.12 Kj			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.27 g	20.20 g	13.67 g	6.83 g	5.84 g	2.17 g	7.22 g	1.68 g	0.86 g	8.83 g	6.76 g	2.57 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.38 g	33.49 g	1.30 g	36.34 g	8.19 g	0.93 g	38.58 g	8.39 g	0.07 g	53.53 g	19.99 g	1.26 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g		
7		1,(6),(7),(10)			1,7,(12)			1,7,10,(12)			1,3,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Vegyes gyümölcsleves Erdélyi sertéstokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Gyümölcsnap: Görögdinnye, Nektarin			Kolbászos burgonyaleves Tejbegríz Kakaó szórattal			Daragaluskaleves Finomfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérbarkával Rántott sertésszelet Tört burgonyával Házi káposztasalátával		
		Energia: 523.39 Kcal / 2,187.77 Kj			Energia: 426.17 Kcal / 1,781.39 Kj			Energia: 423.49 Kcal / 1,770.19 Kj			Energia: 502.49 Kcal / 2,100.41 Kj			Energia: 655.98 Kcal / 2,742.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.21 g	20.81 g	5.82 g	14.21 g	17.97 g	4.40 g	13.16 g	10.46 g	3.71 g	22.36 g	19.45 g	5.54 g	21.77 g	28.88 g	4.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.96 g	12.99 g	1.87 g	51.25 g	8.00 g	1.19 g	69.18 g	34.47 g	2.37 g	58.52 g	3.01 g	2.71 g	75.86 g	8.00 g	3.27 g		
1,7		1,3,9			1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Margarinos Rozskenyér Sonkastelettel Paprikával			Helyben sült kajszibarackos háromszög			Margarinos Rozskenyér Olasz felvágottal Salátalevéllal			Helyben sült rácsos túros párna Alma			Kockasajt Kiffivel		
		Energia: 207.01 Kcal / 865.30 Kj			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj			Energia: 239.13 Kcal / 999.56 Kj			Energia: 206.07 Kcal / 861.37 Kj			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.82 g	4.56 g	5.91 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.84 g	9.25 g	7.71 g	4.38 g	9.24 g	2.63 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.62 g	0.00 g	0.98 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	30.05 g	0.00 g	1.60 g	25.58 g	4.00 g	0.33 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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 élesztő |               |

Quadro Byte Zrt

Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**  
 2024.07.17. 8:10:53 | QB - Élelem