


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Csokis tej Kiflivel			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémés Rozskenyér			Csipkebogyó tea Margarinos Korpás kenyér Paprikás szalámi			Tej Margarinos Korpás kenyér Sajt szelettel Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrémés Félbarna kenyér		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ			Energia: 283.30 Kcal / 1,184.19 KJ			Energia: 277.37 Kcal / 1,159.41 KJ			Energia: 318.34 Kcal / 1,330.66 KJ			Energia: 322.01 Kcal / 1,346.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	6.79 g	8.67 g	8.30 g	6.06 g	6.97 g	2.51 g	16.18 g	10.72 g	5.92 g	6.80 g	9.40 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.22 g	19.98 g	0.68 g	44.12 g	13.19 g	1.13 g	47.39 g	19.99 g	1.16 g	39.10 g	0.00 g	1.43 g	52.09 g	20.38 g	0.02 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Almás-fahéjas szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágottal			Erőleves Főtt sertésszelet Almamártással Főtt burgonyával Gyümölcsnap: Alma, Mandarin			Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes körettel			Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Fejtett bableves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszósszal Szaloncukor		
		Energia: 553.28 Kcal / 2,312.71 KJ			Energia: 342.86 Kcal / 1,433.15 KJ			Energia: 620.24 Kcal / 2,592.60 KJ			Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 KJ			Energia: 792.10 Kcal / 3,310.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.44 g	21.76 g	5.69 g	17.48 g	8.04 g	2.69 g	40.38 g	27.79 g	6.77 g	23.94 g	27.03 g	8.47 g	16.32 g	23.28 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.26 g	8.79 g	3.41 g	56.53 g	8.99 g	0.94 g	42.53 g	0.57 g	3.75 g	51.49 g	1.55 g	6.25 g	128.08 g	56.48 g	1.70 g		
1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Soproni felvágottal Paprikával			Margarinos Zsemle Olasz felvágottal			Poharas csokipuding Kiflivel			Helyben sült sonkás-sajtos pizzaszelet			Margarinos Korpás zsemle Sertés párizsival Paprikával		
		Energia: 231.17 Kcal / 966.29 KJ			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 KJ			Energia: 201.44 Kcal / 842.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.60 g	8.97 g	3.23 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	15.74 g	11.09 g	4.91 g	7.38 g	6.07 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.94 g	0.00 g	0.98 g	28.56 g	0.00 g	0.96 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	26.13 g	3.03 g	1.92 g	29.29 g	0.00 g	1.03 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,3,7			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 édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető