


Heti étlap 2024.12..30. - 2025.01.03

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Csipkebogyó tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér			Tej Mézes Zsemle Margarinnal			<b>Ünnepnap</b>			Barackos tea Majonézes tojáskrémes Korpás kenyér Paradicsommal			Kakaó Briós		
		Energia: 563.26 Kcal / 2,354.43 KJ			Energia: 663.97 Kcal / 2,775.39 KJ						Energia: 311.57 Kcal / 1,302.36 KJ			Energia: 274.61 Kcal / 1,147.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.38 g	18.21 g	16.77 g	24.35 g	21.12 g	9.44 g				6.22 g	10.16 g	2.79 g	10.60 g	6.24 g	2.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.68 g	19.99 g	1.41 g	93.73 g	8.39 g	1.77 g				48.82 g	19.98 g	1.24 g	43.84 g	15.53 g	0.59 g		
1,7			1,3,7						1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tárkonyos raguleves Prézlis nudli Baracklevél Porcukorral			Zöldbableves Stefánia Vagdalt Burgonyapürével Alma						Zöldborsóleves Borsos tokány Párolt rizszel			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérbarkával Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,020.75 Kcal / 4,266.74 KJ			Energia: 1,027.49 Kcal / 4,294.91 KJ						Energia: 488.54 Kcal / 2,042.10 KJ			Energia: 390.13 Kcal / 1,630.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34.86 g	11.14 g	2.81 g	40.37 g	43.72 g	13.30 g				16.61 g	22.51 g	5.46 g	15.20 g	19.13 g	4.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
193.28 g	34.94 g	3.63 g	115.90 g	0.01 g	6.53 g				54.29 g	0.04 g	3.54 g	61.61 g	0.02 g	3.70 g		
1,7,9,(12)			1,3,7,9						9,(1)			1,7,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Péksütemény			Szendvics sonkás Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával						Gyümölcsjoghurt Kiflivel			Tavaszi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Kígyóbarkával		
		Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 231.17 Kcal / 966.29 KJ						Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 193.54 Kcal / 809.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav				Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.60 g	8.97 g	3.23 g				9.35 g	6.07 g	3.23 g	7.02 g	5.30 g	2.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.00 g	0.00 g	1.02 g	28.94 g	0.00 g	0.98 g				45.25 g	12.99 g	0.90 g	29.40 g	2.75 g	0.95 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7						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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**  
Eatrend Kft.  
2730 Albertfa, Pesti út: 60  
Csoport: 2024.12.04. 10:16:18  
Élelem

.....

**Élelem**