


Heti étlap 2025.01.20 - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b>	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézszel			Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Tejjeskiórlésű kenyér			Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kigyóuborkával		
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 262.79 Kcal / 1,098.46 KJ			Energia: 317.05 Kcal / 1,325.27 KJ			Energia: 265.06 Kcal / 1,107.95 KJ			Energia: 252.61 Kcal / 1,055.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.72 g	5.60 g	2.71 g	7.20 g	7.79 g	7.80 g	6.27 g	10.38 g	3.88 g	6.21 g	5.32 g	2.00 g	8.10 g	2.10 g	1.20 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	40.56 g	10.00 g	0.96 g	49.20 g	20.38 g	0.59 g	47.88 g	19.99 g	1.13 g	49.97 g	22.73 g	0.93 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b>	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tésztaleves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szórattal Alma			Francia hagymakrémeles Pírtott kenyérbocokkal Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 484.79 Kcal / 2,026.42 KJ			Energia: 452.09 Kcal / 1,889.74 KJ			Energia: 496.81 Kcal / 2,076.67 KJ			Energia: 565.57 Kcal / 2,364.08 KJ			Energia: 520.55 Kcal / 2,175.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.47 g	18.83 g	7.02 g	18.31 g	15.50 g	5.29 g	18.93 g	6.80 g	2.58 g	17.38 g	26.30 g	7.47 g	17.85 g	18.24 g	4.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.15 g	0.01 g	7.61 g	58.74 g	0.00 g	1.21 g	89.47 g	34.47 g	0.96 g	64.55 g	0.07 g	1.10 g	70.28 g	8.01 g	1.94 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b>	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táska			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd			Csoki puding Kifli		
		Energia: 208.22 Kcal / 870.36 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.96 g	7.01 g	2.64 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.28 g	0.00 g	0.97 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.54 g	0.00 g	0.58 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(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-csillagfűrt             | 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