


Heti étlap 2024.05.06 - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																									
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal	Vaníliás tej Kifli	Barackos tea Sertés párizsis Teljeskiőrlésű kenyér Margarinnal	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Teljeskiőrlésű kenyér Paprikával	Tej Briós																																																									
		Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ	Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ	Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 KJ	Energia: 286.11 Kcal / 1,195.94 KJ	Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ																																																									
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>8.83 g</td> <td>9.28 g</td> <td>7.71 g</td> <td>10.57 g</td> <td>3.28 g</td> <td>1.73 g</td> <td>6.84 g</td> <td>6.10 g</td> <td>2.28 g</td> <td>4.99 g</td> <td>12.40 g</td> <td>2.96 g</td> <td>10.41 g</td> <td>6.22 g</td> <td>2.95 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8.83 g	9.28 g	7.71 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.84 g	6.10 g	2.28 g	4.99 g	12.40 g	2.96 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36.22 g</td> <td>5.99 g</td> <td>1.60 g</td> <td>44.02 g</td> <td>9.99 g</td> <td>0.68 g</td> <td>47.41 g</td> <td>19.98 g</td> <td>1.22 g</td> <td>38.17 g</td> <td>10.00 g</td> <td>0.73 g</td> <td>33.84 g</td> <td>5.54 g</td> <td>0.59 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	36.22 g	5.99 g	1.60 g	44.02 g	9.99 g	0.68 g	47.41 g	19.98 g	1.22 g	38.17 g	10.00 g	0.73 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
		8.83 g	9.28 g	7.71 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.84 g	6.10 g	2.28 g	4.99 g	12.40 g	2.96 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
36.22 g	5.99 g	1.60 g	44.02 g	9.99 g	0.68 g	47.41 g	19.98 g	1.22 g	38.17 g	10.00 g	0.73 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g																																																	
1,(7)	1,7	1,(7)	1,3,4,7,10	1,3,7																																																											
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral	Brokkolikrémléves Pirított kenyérkockával Borsos tokány Párolt rizszel	Legényfogyó leves Mákos tészta Körte	Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Erőleves Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával																																																									
		Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 KJ	Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ	Energia: 423.14 Kcal / 1,768.73 KJ	Energia: 527.68 Kcal / 2,205.70 KJ	Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 KJ																																																									
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>12.83 g</td> <td>17.96 g</td> <td>4.57 g</td> <td>19.03 g</td> <td>26.82 g</td> <td>6.95 g</td> <td>17.47 g</td> <td>10.80 g</td> <td>2.43 g</td> <td>25.39 g</td> <td>22.67 g</td> <td>5.69 g</td> <td>21.02 g</td> <td>21.53 g</td> <td>5.17 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12.83 g	17.96 g	4.57 g	19.03 g	26.82 g	6.95 g	17.47 g	10.80 g	2.43 g	25.39 g	22.67 g	5.69 g	21.02 g	21.53 g	5.17 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>42.36 g</td> <td>0.05 g</td> <td>4.29 g</td> <td>62.40 g</td> <td>0.02 g</td> <td>2.53 g</td> <td>63.76 g</td> <td>10.00 g</td> <td>5.54 g</td> <td>55.25 g</td> <td>0.01 g</td> <td>1.38 g</td> <td>61.51 g</td> <td>3.20 g</td> <td>3.63 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	42.36 g	0.05 g	4.29 g	62.40 g	0.02 g	2.53 g	63.76 g	10.00 g	5.54 g	55.25 g	0.01 g	1.38 g	61.51 g	3.20 g	3.63 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
		12.83 g	17.96 g	4.57 g	19.03 g	26.82 g	6.95 g	17.47 g	10.80 g	2.43 g	25.39 g	22.67 g	5.69 g	21.02 g	21.53 g	5.17 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
42.36 g	0.05 g	4.29 g	62.40 g	0.02 g	2.53 g	63.76 g	10.00 g	5.54 g	55.25 g	0.01 g	1.38 g	61.51 g	3.20 g	3.63 g																																																	
1,7,9,15,(12)	1,7,9,15,(12)	1,7,9,(3)	1,3,9	1,3,9,15,(12)																																																											
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Vajas pogácsa	Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Uborkával	Sajtkrémes rúd	Poharas puding Kifli	Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal																																																									
		Energia: 182.50 Kcal / 762.85 KJ	Energia: 203.13 Kcal / 849.08 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ	Energia: 194.28 Kcal / 812.09 KJ																																																									
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>2.46 g</td> <td>13.10 g</td> <td>3.58 g</td> <td>7.78 g</td> <td>5.62 g</td> <td>6.48 g</td> <td>7.99 g</td> <td>2.31 g</td> <td>3.61 g</td> <td>3.76 g</td> <td>0.28 g</td> <td>0.10 g</td> <td>9.50 g</td> <td>3.65 g</td> <td>5.60 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.78 g	5.62 g	6.48 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	9.50 g	3.65 g	5.60 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>13.48 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.79 g</td> <td>30.31 g</td> <td>2.20 g</td> <td>1.09 g</td> <td>33.28 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.69 g</td> <td>22.80 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.41 g</td> <td>30.83 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.19 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	13.48 g	0.00 g	0.79 g	30.31 g	2.20 g	1.09 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	30.83 g	0.00 g	1.19 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.78 g	5.62 g	6.48 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	9.50 g	3.65 g	5.60 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																	
13.48 g	0.00 g	0.79 g	30.31 g	2.20 g	1.09 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	30.83 g	0.00 g	1.19 g																																																	
1,7,(6),(12)	1,(7)	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!



Élelmészvezető