


Heti étlap 2024.07.22 - 2024.07.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávé Kifli			Citromos limonádé Teljeskiőrlésű kenyér Kenőmájással Uborkával			Erdei gyümölcsös limonádé Vaníliás túrókrémes Zsemle			Csipkebogyós tea Sonkakrémes Teljeskiőrlésű kenyér Lilahagymával			Tej Fatörzs kifli		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ			Energia: 227.26 Kcal / 949.95 KJ			Energia: 199.54 Kcal / 834.08 KJ			Energia: 312.08 Kcal / 1,304.49 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
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.83 g	5.84 g	2.17 g	7.22 g	1.68 g	0.86 g	8.17 g	6.68 g	2.85 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
49.45 g	15.98 g	0.68 g	36.34 g	8.19 g	0.93 g	38.58 g	8.39 g	0.07 g	54.36 g	19.99 g	1.10 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g		
1,7		1,(6),(7),(10)			1,7,(12)			1,7			1,3,7					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Citromos almaleves Erdélyi tokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Kolbászos burgonyaleves Káposztás tészta Porcukorral Görögdinnye			Daragaluska leves Finomfőzelék Lenmagos húsgolyóval Félbarna kenyérrrel			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával Rántott sertésszelet Tört burgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 524.87 Kcal / 2,193.96 KJ			Energia: 503.76 Kcal / 2,105.72 KJ			Energia: 470.15 Kcal / 1,965.23 KJ			Energia: 540.24 Kcal / 2,258.20 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
		15.87 g	21.34 g	6.08 g	17.15 g	18.27 g	4.49 g	15.70 g	11.89 g	2.88 g	22.08 g	23.51 g	5.96 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
70.45 g	11.49 g	2.22 g	66.94 g	8.00 g	1.19 g	74.32 g	13.00 g	2.85 g	59.07 g	3.01 g	2.77 g	75.86 g	8.00 g	3.27 g		
1,7		1,3,9			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Toast felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Kajsziarackos háromszög			Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllel			Rácsos túrós táska			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 207.01 Kcal / 865.30 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 239.13 Kcal / 999.56 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 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	8.97 g	18.46 g	5.70 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	26.37 g	0.00 g	1.46 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,7					

Az étlanváltoztatás igazát 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!



Élelmezésvezető