


Heti étlap 2024.11.04 - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
		Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Karamellás tej Molnárka			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrémés Rozskenyér			Citromos tea Tepertőkrémés Félbarna kenyér			Tej Gabonagolyó			Almás-fahéjas tea Tonhalkrémés Teljeskiőrlésű kenyér	
Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 Kj				Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 Kj			Energia: 343.39 Kcal / 1,435.37 Kj			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 Kj			Energia: 352.12 Kcal / 1,471.86 Kj				
Fehérje	Zsír			T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
12.39 g	7.99 g			3.69 g	7.00 g	9.39 g	8.57 g	7.92 g	11.47 g	4.34 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g	6.71 g	10.65 g	3.30 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
52.88 g			40.41 g			10.00 g			51.67 g			19.98 g			0.22 g		
0.89 g			0.73 g			0.22 g			0.95 g			56.81 g			28.38 g		
0.11 g			0.11 g			0.11 g			0.11 g			0.11 g					
1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizzzel Sajtmártással			Gyömbéres körtekrémleves Müzli szóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával Félbarna kenyérral			
		Energia: 511.81 Kcal / 2,139.37 Kj			Energia: 400.75 Kcal / 1,675.14 Kj			Energia: 512.67 Kcal / 2,142.96 Kj			Energia: 477.23 Kcal / 1,994.82 Kj			Energia: 345.06 Kcal / 1,442.35 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
		24.20 g	22.88 g	7.98 g	13.53 g	11.88 g	1.65 g	25.29 g	26.70 g	8.24 g	16.99 g	21.53 g	6.60 g	14.92 g	15.32 g	4.81 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
51.58 g			59.94 g			12.06 g			42.41 g			0.17 g			3.03 g		
9.39 g			2.18 g			35.91 g			0.01 g			1.89 g					
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Teljeskiőrlésű kenyér Kenőmájassal Kígyóuborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Magyaros vajkrémés Korpás zsemle Paprikával			Korpás kifli Kockasajt			Sajtkrémés rúd Zabrudai			
		Energia: 200.79 Kcal / 839.30 Kj			Energia: 196.95 Kcal / 823.25 Kj			Energia: 216.48 Kcal / 904.89 Kj			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 Kj			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	
		6.80 g	5.80 g	2.17 g	7.12 g	6.00 g	2.41 g	5.44 g	8.41 g	4.00 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
30.12 g			2.20 g			0.93 g			28.59 g			0.00 g			0.58 g		
0.51 g			0.00 g			0.51 g			24.78 g			0.00 g			1.26 g		
1.69 g			1.69 g			1.69 g			1.69 g			1.69 g					
1,(6),(7),(10)			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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!



Elelmészvezető