


Heti étlap 2024.12.02 - 2024.12.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 <b>eatrend</b> Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Epres tej Fatörzs kifli			Barackos tea Sült paprikakrémes Teljeskiőrlésű kenyér			Citromos tea Füstölt lencsekrémes Félbarna kenyér			Gyümölcsle Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikákkal			Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsös tea Makói sült hagymakrémes Teljeskiőrlésű kenyér		
		Energia: 410.68 Kcal / 1,716.64 Kj			Energia: 292.85 Kcal / 1,224.11 Kj			Energia: 304.32 Kcal / 1,272.06 Kj			Energia: 218.40 Kcal / 912.91 Kj			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 Kj			Energia: 246.39 Kcal / 1,029.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.81 g	9.25 g	4.20 g	6.61 g	7.65 g	3.33 g	7.10 g	6.73 g	3.09 g	8.88 g	5.48 g	6.04 g	13.98 g	9.80 g	1.94 g	4.61 g	8.06 g	3.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.56 g	20.78 g	0.89 g	48.97 g	19.98 g	0.48 g	53.51 g	19.98 g	0.40 g	33.06 g	2.88 g	0.83 g	53.38 g	9.60 g	0.27 g	38.48 g	10.00 g	0.95 g		
1,3,7			1,7			1,7,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,(7)			1,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tojásleves Füstölt sajtos brokkoliragu Párolt rizszel			Vajgaluskaleves Cukkinis tökfőzelék Virsli-pörkölttel Félbarna kenyérral			Korhelyleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szórattal Mandarin			Paradicsomleves Rántott halfilé szezámmagos bundában Burgonyapürével			Téli fűszeres meggyleves Eatrend burger			Magyaros karfiolleves Pásztor bulgur Vegyes vágottal		
		Energia: 435.15 Kcal / 1,818.93 Kj			Energia: 232.84 Kcal / 973.27 Kj			Energia: 546.83 Kcal / 2,285.75 Kj			Energia: 518.20 Kcal / 2,166.08 Kj			Energia: 598.98 Kcal / 2,503.74 Kj			Energia: 364.48 Kcal / 1,523.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.56 g	18.23 g	4.97 g	11.95 g	23.08 g	7.36 g	17.08 g	15.17 g	5.58 g	19.89 g	17.09 g	3.37 g	18.54 g	25.51 g	4.37 g	16.32 g	14.52 g	4.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.57 g	0.01 g	3.37 g	28.50 g	7.00 g	1.78 g	84.88 g	34.46 g	2.14 g	69.41 g	3.06 g	2.70 g	70.54 g	16.80 g	2.98 g	43.65 g	0.01 g	1.49 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,7,(12)			1,3,4,7,9,11			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,9,15,(10),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Csokoládékrémes rúd			Korpás zsemle Kenőmájással Kígyóborkával			Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Gyümölcs joghurt Korpás kifli			Sajtkrémes rúd		
		Energia: 216.44 Kcal / 904.72 Kj			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 208.33 Kcal / 870.82 Kj			Energia: 221.27 Kcal / 924.91 Kj			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 Kj			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.03 g	6.33 g	6.59 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.56 g	5.79 g	2.30 g	7.48 g	8.52 g	3.32 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.77 g	0.00 g	1.16 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	31.26 g	2.20 g	0.74 g	28.61 g	0.00 g	0.96 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7),(10)			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!



Élelmezésvezető