


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Karamellás tej Molnárika			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrémés Rozskenyér			Citromos tea Tepertőkrémés Félbarna kenyér			Tej Gabonagolyó			Almás-fahéjas tea Tonhalkrémés Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 KJ			Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 KJ			Energia: 333.05 Kcal / 1,392.15 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 352.12 Kcal / 1,471.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.39 g	7.99 g	3.69 g	7.00 g	9.39 g	8.57 g	7.80 g	10.47 g	3.82 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g	6.71 g	10.65 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.88 g	14.89 g	0.89 g	40.41 g	10.00 g	0.73 g	51.57 g	19.98 g	0.25 g	35.50 g	0.00 g	0.95 g	56.81 g	28.38 g	0.11 g		
1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Rántott dínóval Félbarna kenyérral			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizzsel Sajt mártással			Gyömbéres körtekrémleves Müzliszóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával		
		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: 482.55 Kcal / 2,017.06 KJ			Energia: 345.06 Kcal / 1,442.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	16.94 g	21.12 g	6.60 g	14.92 g	15.32 g	4.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.58 g	1.54 g	5.78 g	59.94 g	12.06 g	1.67 g	42.41 g	0.17 g	3.03 g	55.19 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	Kenőmájásos Korpás kenyér Kígyóuborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Magyaros vajkrémés Korpás zsemle Paprikával			Korpás kifli Kockasajttal			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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.12 g	2.20 g	0.93 g	28.59 g	0.00 g	0.58 g	29.50 g	0.00 g	0.51 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g	33.28 g	0.00 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportigazgató: **Elmézes Zoltán**
 Adószám: 14893530-1-13