


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Maklár Óvodás 4-6 éves</b>	Téli varázslat tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával	Tej Kiflivel	Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémmel	Kakaó Kaláccsal	Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával										
		Energia: 350.69 Kcal / 1,465.88 Kj	Energia: 206.34 Kcal / 862.50 Kj	Energia: 216.79 Kcal / 906.18 Kj	Energia: 379.49 Kcal / 1,586.27 Kj	Energia: 300.79 Kcal / 1,257.30 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.03 g	8.72 g	4.05 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	7.99 g	2.07 g	0.77 g	14.06 g	9.33 g	4.24 g	5.16 g	9.24 g	3.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.52 g	27.98 g	0.00 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	41.23 g	12.39 g	0.09 g	59.51 g	14.19 g	0.90 g	48.82 g	20.38 g	0.72 g		
1,7		1,7		1,7,(12)		1,3,7		1,3,4,7,10								
<b>Ebéd</b>	<b>Maklár Óvodás 4-6 éves</b>	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Csikós tokány Párolt rizzsel	Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Citromos almaleves Burgonyapüré Stefánia vagdalttal	Tejfölös zöldbaleves Tarhonyáshús Céklasalátával	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral										
		Energia: 647.86 Kcal / 2,708.05 Kj	Energia: 421.53 Kcal / 1,762.00 Kj	Energia: 556.21 Kcal / 2,324.96 Kj	Energia: 522.91 Kcal / 2,185.76 Kj	Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.59 g	34.83 g	9.04 g	17.42 g	14.28 g	6.62 g	19.74 g	23.18 g	7.54 g	20.57 g	22.80 g	6.52 g	20.90 g	23.66 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.61 g	0.01 g	1.79 g	56.04 g	0.03 g	4.98 g	69.57 g	11.49 g	3.31 g	58.26 g	3.22 g	1.68 g	52.24 g	12.00 g	0.69 g		
1,7,9		1,3,7,9		1,3,7		1,3,7,9,15,(12)		1,3,7,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>Maklár Óvodás 4-6 éves</b>	Csokoládékrémes rúd	Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal	Zsemle Sajt szelettel Margarinnal Kígyóborkával	Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal	Korpás kifli Gyümölcsös joghurtal										
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 Kj	Energia: 227.38 Kcal / 950.45 Kj	Energia: 193.87 Kcal / 810.38 Kj	Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g	10.19 g	7.70 g	4.60 g	9.46 g	3.64 g	5.60 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	32.46 g	0.00 g	1.93 g	29.27 g	2.75 g	0.53 g	30.78 g	0.00 g	1.19 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(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-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!

