


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

|  | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|---|---------|---|-----------------|---------|---|-----------------------|---------|---|---------------|---------|---|------------|---------|------------|
| 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.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 | 7.80 g | 10.47 g | 0.18 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 | 0.00 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 sajttal | | Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérrrel | | | Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással | | | Gyömbéres körtekrémleves Müzli szóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva | | | Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával Félbarna kenyérrrel | | | |
| | | Energia: 539.25 Kcal / 2,254.07 KJ | | Energia: 428.19 Kcal / 1,789.83 KJ | | | Energia: 540.11 Kcal / 2,257.66 KJ | | | Energia: 482.55 Kcal / 2,017.06 KJ | | | Energia: 422.65 Kcal / 1,766.68 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 |
| | | 25.39 g | 23.23 g | 7.39 g | 14.72 g | 12.23 g | 1.71 g | 26.48 g | 27.05 g | 8.30 g | 16.94 g | 21.12 g | 6.59 g | 17.86 g | 15.62 g | 4.90 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 56.43 g | 1.53 g | 5.26 g | 64.79 g | 12.06 g | 1.72 g | 47.26 g | 0.17 g | 3.08 g | 55.19 g | 7.99 g | 2.18 g | 51.60 g | 0.01 g | 1.89 g | | |
| 1,3,7,9,(6),(12) | | 1,3,7,9 | | | 1,3,7,9,(10) | | | 1,5,6,7,(8),(11),(12) | | | 1,3,9,15,(12) | | | | | |
| Uzsonna | Óvoda 4-6 éves | Korpás kenyér Kenőmájassal Kígyóborkával | | 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.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 | 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-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