


## Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>eatrend</b>  Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal	Vaníliás tej Kifli	Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával	Tej Briós										
		Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ	Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ	Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 KJ	Energia: 286.11 Kcal / 1,195.94 KJ	Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.83 g	9.28 g	8.46 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.84 g	6.10 g	2.28 g	4.99 g	12.40 g	2.96 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.22 g	5.99 g	1.72 g	44.02 g	9.99 g	0.68 g	47.41 g	19.98 g	1.22 g	38.17 g	10.00 g	0.73 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g		
1,(7)	1,7		1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7							
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tejfölös zöldborsóleves  Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral	Brokkolikrémléves Pírtott kenyérkockával  Hentes tokány Párolt rizszel	Legényfogóleves  Mákos tészta Porcukorral Körte	Gombaleves  Sárgaborsófőzelék Fasírtal Félbarna kenyérral	Erőleves  Marhapörkölt Tarhonyával Cékasalátával										
		Energia: 396.82 Kcal / 1,658.71 KJ	Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ	Energia: 522.53 Kcal / 2,184.18 KJ	Energia: 555.12 Kcal / 2,320.40 KJ	Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.96 g	18.61 g	3.89 g	19.03 g	26.82 g	6.96 g	18.90 g	11.33 g	2.45 g	26.58 g	23.02 g	5.39 g	21.02 g	21.53 g	5.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.90 g	0.01 g	3.34 g	62.40 g	0.02 g	2.53 g	85.80 g	19.99 g	5.58 g	60.10 g	0.00 g	0.89 g	61.51 g	3.20 g	3.63 g		
1,3,7,9,15,(12)	1,7,9,15,(12)		1,3,7,9			1,3,9			1,3,9,15,(12)							
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Vajas pogácsa	Diákcsemege Rozskenyér Margarinnal Uborkával	Sajtkrémes rúd	Puding Kifivel	Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal Salátalevéellel										
		Energia: 182.50 Kcal / 762.85 KJ	Energia: 203.13 Kcal / 849.08 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ	Energia: 194.28 Kcal / 812.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.78 g	5.62 g	7.23 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	9.50 g	3.65 g	6.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13.48 g	0.00 g	0.79 g	30.31 g	2.20 g	1.21 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	30.83 g	0.00 g	1.31 g		
1,7,(6),(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!



Élelmészvezető