


## Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b> Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Narancsos limonádé Diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Barackos tea Padlizsánkrémes Zsemle			Limonádé Majonézos tojáskrémes Rozskenyér			Kakaó Molnárika		
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 207.39 Kcal / 866.89 KJ			Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ			Energia: 275.37 Kcal / 1,151.05 KJ			Energia: 324.94 Kcal / 1,358.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.72 g	5.60 g	2.71 g	5.71 g	4.93 g	1.82 g	5.80 g	10.07 g	3.97 g	7.65 g	10.78 g	7.30 g	12.58 g	8.01 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.08 g	8.10 g	0.33 g	34.90 g	6.10 g	1.08 g	49.19 g	19.98 g	0.57 g	36.81 g	5.99 g	1.24 g	50.39 g	12.39 g	0.89 g		
1,7			1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Vajgaluskaleves Temesvári sertésragu Párolt rizssel			Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Sertéspörkölt Tarthonyával			Paradicsomleves Betűtésztaival  Halfasírt Burgonyapürével			Fejtett bableves Félbarna kenyérral  Meggyes-kakaós piskótakocka Őszibarack			Csontleves Cérnametéllel  Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 487.50 Kcal / 2,037.75 KJ			Energia: 668.75 Kcal / 2,795.38 KJ			Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ			Energia: 653.35 Kcal / 2,731.00 KJ			Energia: 386.51 Kcal / 1,615.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.97 g	22.21 g	6.30 g	26.29 g	32.06 g	9.57 g	21.11 g	19.55 g	6.27 g	16.15 g	16.47 g	2.68 g	21.56 g	22.74 g	6.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.23 g	0.01 g	1.81 g	68.13 g	0.30 g	2.96 g	76.56 g	11.39 g	3.53 g	109.45 g	34.98 g	1.93 g	58.77 g	12.01 g	1.50 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Turista felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Vaníliakrémes rúd			Szendvics sonkás Graham kenyér Margarinnal Uborkával			Sajtos rúd			Baromfi párizsis Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 215.86 Kcal / 902.29 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 205.65 Kcal / 859.62 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 199.36 Kcal / 833.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.98 g	7.45 g	2.84 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.70 g	2.90 g	1.16 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	7.30 g	6.01 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.16 g	0.00 g	1.20 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	34.14 g	2.20 g	1.56 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	29.07 g	3.12 g	1.04 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)				

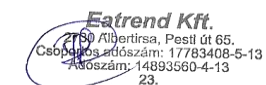
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

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!**



**Élelmezésvezető**