

## Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	<b>Macikávét Kifli</b>	<b>Limonádé Korpás kenyér Kenőmájással Uborkával</b>	<b>Erdeti gyümölcsös limonádé Vaníliás túrókrémes Zsemle</b>	<b>Csipkebogyós tea Sült húskrémes Graham kenyér Lilahagymával</b>	<b>Tej Fatörzs kifli</b>
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ	Energia: 227.26 Kcal / 949.95 KJ	Energia: 199.54 Kcal / 834.08 KJ	Energia: 315.61 Kcal / 1,319.25 KJ	Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 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
		10.57 g    3.28 g    1.73 g	6.83 g    5.84 g    2.17 g	7.22 g    1.68 g    0.86 g	8.81 g    6.74 g    2.57 g	13.80 g    9.25 g    4.20 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
49.45 g    15.98 g    0.68 g	36.34 g    8.19 g    0.93 g	38.58 g    8.39 g    0.07 g	54.45 g    19.99 g    1.26 g	55.72 g    10.75 g    0.89 g		
1,7	1,(6),(7),(10)	1,7,(12)	1,7,10,(12)	1,3,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	<b>Citromos almaleves  Erdélyi tokány Párolt rizszel</b>	<b>Tavaszi zöldségleves  Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral</b>	<b>Kolbászos burgonyaleves  Káposztás tészta Porcukorral Görögdinnye</b>	<b>Daragaluskaleves  Finomfőzelék Lenmagos húsgolyóval Félbarna kenyérral</b>	<b>Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérral  Rántott sertésszelet Törtburgonyával Káposztasalátával</b>
		Energia: 524.87 Kcal / 2,193.96 KJ	Energia: 531.20 Kcal / 2,220.42 KJ	Energia: 497.59 Kcal / 2,079.93 KJ	Energia: 540.24 Kcal / 2,258.20 KJ	Energia: 655.98 Kcal / 2,742.00 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
		15.87 g    21.34 g    6.08 g	18.34 g    18.62 g    4.55 g	16.89 g    12.24 g    2.94 g	22.08 g    23.51 g    5.96 g	21.77 g    28.88 g    4.72 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
70.45 g    11.49 g    2.22 g	71.79 g    8.00 g    1.24 g	79.17 g    13.00 g    2.90 g	59.07 g    3.01 g    2.77 g	75.86 g    8.00 g    3.27 g		
1,7	1,3,9	1,3,9	1,3,7,9	1,3,7,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	<b>Toast felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával</b>	<b>Kajszibarackos háromszög</b>	<b>Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal</b>	<b>Rácsos túros táska</b>	<b>Kockasajtos Kifli</b>
		Energia: 207.01 Kcal / 865.30 KJ	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 239.13 Kcal / 999.56 KJ	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ	Energia: 184.59 Kcal / 771.59 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
		10.82 g    4.56 g    5.91 g	3.78 g    18.27 g    4.87 g	8.84 g    9.25 g    7.71 g	8.97 g    18.46 g    5.70 g	7.94 g    6.53 g    3.82 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
30.62 g    0.00 g    0.98 g	39.98 g    18.16 g    0.67 g	30.05 g    0.00 g    1.60 g	26.37 g    0.00 g    1.46 g	23.30 g    0.00 g    1.11 g		
1,(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,3,6,7,(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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**



**Élelmezésvezető**