

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Kalács	Mentás limonádé Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal	Karamellás tej Kifli	Barackos tea Tonhalkrémes Korpás zsemle Uborkával	Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paprikával
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ	Energia: 252.80 Kcal / 1,056.70 KJ	Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ	Energia: 334.62 Kcal / 1,398.71 KJ	Energia: 244.87 Kcal / 1,023.56 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
		13.87 g 9.31 g 4.23 g	8.07 g 7.26 g 2.70 g	10.56 g 3.28 g 1.73 g	6.13 g 12.43 g 3.24 g	6.97 g 8.59 g 3.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.51 g 4.20 g 0.90 g	38.44 g 5.99 g 0.46 g	45.89 g 12.49 g 0.68 g	49.05 g 22.18 g 0.55 g	34.73 g 6.10 g 1.60 g		
1,3,7	1,(7)	1,7	1,3,4,7,10	1,(7)		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Vajgaluskaleves Eszterházy sertésragu Párolt rizzsel	Tejfőlés burgonyaleves Lencsefőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral	Citromos almaleves Rántott sajt Kukoricás rizzsel Görögdinnye	Minestroneleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal
		Energia: 536.46 Kcal / 2,242.40 KJ	Energia: 622.65 Kcal / 2,602.68 KJ	Energia: 520.55 Kcal / 2,175.90 KJ	Energia: 549.00 Kcal / 2,294.82 KJ	Energia: 579.73 Kcal / 2,423.27 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
		17.41 g 25.84 g 7.51 g	27.55 g 25.82 g 7.18 g	17.85 g 18.24 g 4.45 g	19.69 g 19.44 g 2.09 g	25.88 g 21.91 g 6.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.83 g 3.01 g 2.20 g	69.48 g 1.23 g 2.27 g	70.28 g 8.01 g 1.94 g	75.86 g 11.49 g 3.01 g	69.30 g 1.53 g 4.90 g		
1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,9	1,7,(3)	1,3,7,9,(6),(12)		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Pulykamell sonkás Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Uborkával	Korpás kifli Zöldfűszeres kockasajttal	Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal	Gyümölcs joghurt Kíflivel	Sajtos rúd
		Energia: 183.77 Kcal / 768.16 KJ	Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ	Energia: 239.13 Kcal / 999.56 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ	Energia: 99.71 Kcal / 416.79 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
		9.16 g 3.31 g 1.27 g	8.51 g 2.92 g 1.24 g	8.84 g 9.25 g 7.71 g	9.35 g 6.07 g 3.23 g	4.84 g 1.40 g 2.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.31 g 2.20 g 0.58 g	25.48 g 0.00 g 0.75 g	30.05 g 0.00 g 1.60 g	45.25 g 12.99 g 0.90 g	17.00 g 0.00 g 1.02 g		
1,(7)	1,7	1,(7)	1,7	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		

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 |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid |
| | | | 13-csillagfűrt |
| | | | 14-puhatestűek |
| | | | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető