


Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávé Kifli	Erdei gyümölcsös tea Korpás kenyér Kenőmájással Kígyóborkával	Barackos tea Vaníliás túrókrém Zsemle	Csipkebogyós tea Álomsonka krém Rozskenyér Lilahagymával	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal										
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 Kj		Energia: 241.94 Kcal / 1,011.31 Kj		Energia: 254.28 Kcal / 1,062.89 Kj		Energia: 306.54 Kcal / 1,281.34 Kj		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.90 g	5.82 g	2.17 g	7.58 g	1.78 g	0.86 g	8.17 g	7.16 g	7.37 g	12.72 g	5.60 g	2.71 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	40.13 g	12.20 g	0.93 g	51.61 g	22.38 g	0.07 g	51.90 g	19.99 g	0.77 g	50.08 g	8.10 g	0.33 g
1,7		1,(6),(7),(10)		1,7,(12)		1,7		1,7								
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros karalábéleves Tejszínes gombás csirkemell ragu Párolt rizszel	Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húscomboc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral	Kolbásos burgonyaleves Félbarna kenyérral Pizzás csiga Alma	Daragaluska leves Tejfőlés zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Zöldborsókrémleves Pírtott kenyérkockával Rántott sertésszelet Tört burgonyával Káposztasalátával										
		Energia: 444.16 Kcal / 1,856.59 Kj		Energia: 530.64 Kcal / 2,218.08 Kj		Energia: 532.40 Kcal / 2,225.43 Kj		Energia: 470.01 Kcal / 1,964.64 Kj		Energia: 705.12 Kcal / 2,947.40 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		20.01 g	13.73 g	2.84 g	18.20 g	18.51 g	4.53 g	16.25 g	12.76 g	3.28 g	19.74 g	20.88 g	6.21 g	23.67 g	31.63 g	5.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.66 g	0.03 g	1.72 g	72.04 g	8.00 g	1.23 g	87.18 g	7.50 g	2.62 g	50.29 g	0.01 g	2.69 g	79.75 g	8.00 g	3.23 g
1,3,7,9		1,3,9		1,3,7,9		1,3,7,9		1,3,7,9								
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal Paprikával	Kajszibarackos háromszög	Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal Salátalevéllal	Kifli Kockasajttal	Sajtkrém rúd										
		Energia: 197.79 Kcal / 826.76 Kj		Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj		Energia: 244.67 Kcal / 1,022.72 Kj		Energia: 184.59 Kcal / 771.59 Kj		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		9.70 g	3.70 g	5.60 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.84 g	8.77 g	3.19 g	7.94 g	6.53 g	3.82 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
		31.38 g	0.00 g	1.19 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	32.51 g	0.00 g	1.93 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)		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