


Heti étlap 2023.12.18 - 2023.12.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
	<b>Tízórai</b>	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Barackos tea Majonézes tonhalkrém Zsemle			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Csirkemell sonkával Paradicsommal			Tej Gabonagolyó			Csipkebogyó tea Snidlinges vajkrém Rozskenyér Uborka										
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 332.27 Kcal / 1,388.89 KJ			Energia: 254.18 Kcal / 1,062.47 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 309.08 Kcal / 1,291.95 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	5.93 g	12.41 g	3.09 g	7.67 g	2.99 g	1.09 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g	6.94 g	8.54 g	8.25 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
50.08 g			8.10 g	0.33 g	48.71 g			19.98 g	0.09 g	48.99 g			19.98 g	1.19 g	35.50 g			0.00 g	0.95 g	50.67 g			22.19 g	0.71 g
1,7			1,3,4,7,10			1,(7)			7,(1),(3),(5)			1,7												
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Hamis gulyásleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggetssal Félbarna kenyérral			Grízgaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajt szorattal Gyümölcsnap: Banán, Mandarin			Jókai bableves Félbarna kenyérral Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szorattal			Paradicsom leves Rántott csirkemell Burgonyapürével			Póréhagyma krémleves Levesgyönggyel Rakott brokkoli										
		Energia: 506.84 Kcal / 2,118.59 KJ			Energia: 608.86 Kcal / 2,545.03 KJ			Energia: 982.93 Kcal / 4,108.65 KJ			Energia: 678.03 Kcal / 2,834.17 KJ			Energia: 348.13 Kcal / 1,455.18 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		30.68 g	14.76 g	1.11 g	24.21 g	19.44 g	7.01 g	28.59 g	42.22 g	12.70 g	24.56 g	31.51 g	4.80 g	16.03 g	19.27 g	7.28 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
61.76 g			12.11 g	3.37 g	83.11 g			1.54 g	6.23 g	121.20 g			35.00 g	7.29 g	72.52 g			3.00 g	3.22 g	27.08 g			0.26 g	2.91 g
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9												
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Margarinos Korpás zsemle Toast felvágottal Paprikával			Margarinos Rozskenyér Baromfi párizsival Uborkával			Kockasajt Kiflivel			Margarinos Korpás zsemle Diákcsemegével Paprikával			Helyben sült sajtos pogácsa Alma										
		Energia: 189.15 Kcal / 790.65 KJ			Energia: 216.75 Kcal / 906.02 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ			Energia: 186.84 Kcal / 780.99 KJ			Energia: 203.39 Kcal / 850.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		9.46 g	3.83 g	1.52 g	8.64 g	6.74 g	6.95 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g	6.46 g	4.93 g	1.94 g	2.70 g	13.34 g	3.58 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
29.18 g			0.00 g	0.79 g	30.32 g			2.20 g	1.23 g	23.30 g			0.00 g	1.11 g	29.13 g			0.00 g	0.89 g	17.68 g			0.00 g	0.80 g
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,7												

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt				14-édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2023.12.12 8:35:23 | QB - Élelem