

Heti étlap 2024.01.01 - 2024.01.05

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
eatrend Tízórai	Óvodás 4-6 éves	ÜNNEPNAP	Citromos tea Padlizsánkrémes Félbarna kenyér	Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Paprikás szalámi Uborkával	Kakaó Narancsos mini kuglóf	Meggyes tea Margarinos Rozskenyér Pulykamell sonkával Paradicsommal							
		Energia: 312.47 Kcal / 1,306.12 KJ	Energia: 281.82 Kcal / 1,178.01 KJ	Energia: 606.54 Kcal / 2,535.34 KJ	Energia: 239.04 Kcal / 999.19 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.51 g	8.63 g	4.05 g	6.62 g	7.06 g	2.66 g	17.13 g	20.72 g	13.96 g	9.73 g	3.69 g	5.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	51.77 g	19.98 g	0.00 g	47.74 g	22.18 g	1.17 g	86.50 g	31.49 g	1.33 g	41.58 g	9.99 g	1.19 g	
	1,7,(10)		1,(7)	7		1,(7)							
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Meggyes almaleves Rántott halrúd Burgonyapürével Gyümölcsnap: Alma, Banán	Frankfurti leves Mogyorókrémes gombóc Porcukorral	Lebbencsleves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Vajgaluska leves Budapest sertés ragu Párolt rizszel								
		Energia: 418.92 Kcal / 1,751.09 KJ	Energia: 810.89 Kcal / 3,389.52KJ	Energia: 537.00 Kcal / 2,244.66 KJ	Energia: 484.45 Kcal / 2,025.00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.55 g	10.21 g	3.50 g	20.24 g	38.02 g	12.08 g	22.51 g	18.96 g	5.47 g	16.55 g	21.81 g	5.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56.07 g	27.83 g	1.98 g	95.88 g	35.00 g	7.74 g	67.71 g	3.01 g	1.89 g	54.84 g	0.01 g	1.96 g	
	1,3,4,7		1,7,(3),(6),(9),(12)	1,3,7,9		1,3,9,(7)							
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Tejszelet	Helyben sült sajtkrémes rúd	Margarinos Korpás zsemle Soproni felvágottal Paprikával	Helyben sült vaníliakrémes táska Mandarin								
		Energia: 87.94 Kcal / 367.59 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 224.78 Kcal / 939.58 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.05 g	5.35 g	2.23 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	7.68 g	8.57 g	3.32 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	7.80 g	5.93 g	0.09 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.16 g	0.00 g	1.41 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	
	1,3,7		1,7	1,(7)		1,7,(3),(6),(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-tejtermé | 10-mustár | 13-csillagfürt |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfi | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető