

Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
eatrend	Tízórai	Vanília tej Fatörzs kiflivel			Citromos tea Majonézes tojáskrémes Graham kenyér Paradicsommal			Erdei gyümölcsös tea Zöldfűszeres sajtkrémes Rozskenyér			Tej Margarinos Zsemle Baracklekvárral			Csipkebogyó tea Hot-dog Ketchuppal					
		Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 KJ			Energia: 288.91 Kcal / 1,207.64 KJ			Energia: 271.60 Kcal / 1,135.29 KJ			Energia: 279.87 Kcal / 1,169.86 KJ			Energia: 340.12 Kcal / 1,421.70 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		13.81 g	9.25 g	4.20 g	7.32 g	4.73 g	0.69 g	7.28 g	8.81 g	9.10 g	11.55 g	5.35 g	2.66 g	11.22 g	11.39 g	4.31 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
66.34 g		20.74 g	0.89 g	54.16 g		19.98 g	1.23 g	40.41 g		10.00 g	0.94 g	46.23 g		6.23 g	0.39 g	47.71 g		22.79 g	2.22 g
1,3,7		1,3,7,10,(12)			1,7			1,7,(12)			1,7								
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves Rántott sajt Párolt rizszel Tartármártással			Csontleves Paradicsomos káposzta főzelék Sertéssülttel Félbarna kenyérral Gyümölcsnap: Banán, Kiwi			Babgulyás Félbarna kenyérral Palacsinta Csokoládé öntettel			Májgaluska leves Paraj főzelék Főtt burgonyával Főtt tojással			Magyaros karfiolleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával					
		Energia: 893.32 Kcal / 3,734.08 KJ			Energia: 466.37 Kcal / 1,949.43 KJ			Energia: 324.86 Kcal / 1,357.91 KJ			Energia: 319.88 Kcal / 1,337.10 KJ			Energia: 452.32 Kcal / 1,890.70 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		22.25 g	52.21 g	14.11 g	19.63 g	13.51 g	2.54 g	14.34 g	9.06 g	2.22 g	15.43 g	13.41 g	2.70 g	18.31 g	18.51 g	5.22 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
84.30 g		13.59 g	2.09 g	65.62 g		9.15 g	2.75 g	46.02 g		7.50 g	1.38 g	34.59 g		0.03 g	1.27 g	52.62 g		0.51 g	5.25 g
1,3,7,10,(12)		1,3,9,(10)			1,7,9,15			1,3,7,9			1,7,9,10,(3),(12)								
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Margarinos Korpás kenyér Csirkemell sonkával Paprikával			Puding Kiflivel			Kenőmájasos Zsemle Paprikával			Margarinos Korpás kenyér Zala felvágottal Uborkával			Helyben sült rácsos túrós táska Alma					
		Energia: 172.39 Kcal / 720.59 KJ			Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 KJ			Energia: 209.90 Kcal / 877.38 KJ			Energia: 189.47 Kcal / 791.98 KJ			Energia: 190.43 Kcal / 796.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.58 g	2.98 g	1.08 g	8.55 g	5.93 g	3.22 g	7.60 g	5.83 g	2.15 g	6.87 g	5.57 g	2.22 g	4.38 g	9.00 g	2.63 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
28.80 g		0.00 g	1.19 g	47.36 g		19.48 g	0.52 g	31.52 g		0.00 g	0.28 g	27.93 g		2.20 g	1.17 g	21.86 g		4.00 g	0.32 g
1,(7)		1,7			1,(6),(7),(10)			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-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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető