


Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Óvodás 4-6 éves	Tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklevél			Almalé Majonézes tonhalkrém Graham kenyér Kígyóborkával			Citromos tea Margarinos Korpás zsemle Csirkemell sonkával Paradicsommal			Tej Kiflivel			Ünnepnap		
		Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 KJ			Energia: 287.93 Kcal / 1,203.55 KJ			Energia: 261.72 Kcal / 1,093.99 KJ			Energia: 317.33 Kcal / 1,326.44 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		12.73 g	5.60 g	2.71 g	7.09 g	12.58 g	3.11 g	8.43 g	2.98 g	1.22 g	12.87 g	3.46 g	1.76 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
49.11 g	6.23 g	0.33 g	35.94 g	5.08 g	1.07 g	50.13 g	19.98 g	1.00 g	58.30 g	0.00 g	1.36 g					
1,7,(12)			1,3,4,7,10			1,(7)			1,7,(3),(5)							
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Daragaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Rántott párizsival Félbarna kenyérral Gyümölcsnap: Banán, Narancs			Jókai babléves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szórattal			Paradicsomleves Betűtésztával Sajtos-tejszínes csirkemell szelet Párolt rizszel			Ünnepnap		
		Energia: 517.75 Kcal / 2,164.20 KJ			Energia: 540.04 Kcal / 2,257.37 KJ			Energia: 568.21 Kcal / 2,375.12 KJ			Energia: 556.34 Kcal / 2,325.50 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23.01 g	19.20 g	7.01 g	18.91 g	16.06 g	0.68 g	21.17 g	13.04 g	4.62 g	30.27 g	18.98 g	3.97 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
62.71 g	1.54 g	6.20 g	78.30 g	12.00 g	3.12 g	91.09 g	34.49 g	1.47 g	65.86 g	3.00 g	3.74 g					
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,6,7,9			1,7,9			1,3,7,9							
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Margarinos Korpás zsemle Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Kockasajt Kiflivel			Kefír Korpovit keksszel			Helyben sült sajtos pogácsa Alma			Ünnepnap		
		Energia: 188.05 Kcal / 786.05 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ			Energia: 247.39 Kcal / 1,034.09 KJ			Energia: 203.39 Kcal / 850.17 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		9.44 g	3.79 g	1.53 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g	12.99 g	6.11 g	0.69 g	2.70 g	13.34 g	3.58 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
29.11 g	3.12 g	0.80 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g	34.82 g	2.57 g	1.45 g	17.68 g	0.00 g	0.80 g					
1,(7)			1,7			1,7,12,(3),(5),(6),(8),(11)			1,3,7							

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
2024.03.06. 9:38:25 | QB - Élelem