

Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

|                                 |                            | hétfő   |                  |        | kedd   |            |        | szerda   |                      |        | csütörtök   |            |        | péntek   |         |        |
|---------------------------------|----------------------------|---|------------------|--------|--|------------|--------|--|----------------------|--------|---|------------|--------|--|---------|--------|
| <b>eatrend</b><br>15<br>Tízórai | <b>Óvodás<br/>4-6 éves</b> | Tej<br>Fatörzs kiflivel   |                  |        | Csipkebogyós tea<br>Sülthúskrém<br>Rozskenyér<br>Uborkával                                       |            |        | Kakaó<br>Kiflivel  |                      |        | Almás-fahéjas tea<br>Margarinos<br>Félbarna kenyér<br>Sajt szelettel<br>Paradicsommal               |            |        | Narancslé<br>Margarinos<br>Félbarna kenyér<br>Tavaszi felvágottal<br>Uborkával |         |        |
|                                 |                            | Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ                                    |                  |        | Energia: 304.50 Kcal / 1,272.81 KJ   |            |        | Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ   |                      |        | Energia: 362.65 Kcal / 1,515.88 KJ  |            |        | Energia: 313.62 Kcal / 1,310.93 KJ   |         |        |
|                                 |                            | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                 | T.Zsír | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                                 |                            | 13.80 g   | 9.25 g           | 4.20 g | 8.77 g   | 7.22 g     | 7.24 g | 10.75 g  | 3.50 g               | 1.86 g | 11.71 g   | 8.04 g     | 4.47 g | 8.69 g   | 5.54 g  | 2.33 g |
| Szénhidrát                      |                            |   | Szénhidrát       |        |  | Szénhidrát |        |  | Szénhidrát           |        |   | Szénhidrát |        |  |         |        |
| 55.72 g                         |                            |   | 50.67 g          |        |  | 43.50 g    |        |  | 60.52 g              |        |   | 57.59 g    |        |  |         |        |
| 1,3,7                           |                            |   | 1,7,10,(12)      |        |  | 1,7        |        |  | 1,7                  |        |   | 1,(7)      |        |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>                     | <b>Óvodás<br/>4-6 éves</b> | Vegyes gyümölcsleves<br>Budapest sertésragu<br>Párolt rizszel         |                  |        | Kukoricagaluska leves<br>Székelykáposzta<br>Félbarna kenyérral<br>Gyümölcsnap:<br>Banán, Narancs |            |        | Alföldi gulyásleves<br>Félbarna kenyérral<br>Grízes tészta<br>Baracklevárral<br>Porcukor szóráttal |                      |        | Sütőtökrémleves<br>Levesgyönggyel<br>Sült csirkecomb<br>Petrezselymes burgonyával<br>Céklasalátával |            |        | Tárkonyos zöldségleves<br>Spenótos-csirkés rakott<br>tészta                    |         |        |
|                                 |                            | Energia: 531.42 Kcal / 2,221.34 KJ                                    |                  |        | Energia: 507.35 Kcal / 2,120.72 KJ   |            |        | Energia: 524.54 Kcal / 2,192.58 KJ   |                      |        | Energia: 623.07 Kcal / 2,604.43 KJ  |            |        | Energia: 462.55 Kcal / 1,933.46 KJ   |         |        |
|                                 |                            | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                 | T.Zsír | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                                 |                            | 16.54 g   | 20.77 g          | 5.10 g | 17.74 g  | 24.70 g    | 9.21 g | 18.36 g  | 9.55 g               | 1.67 g | 37.37 g   | 21.76 g    | 4.80 g | 30.21 g  | 15.70 g | 5.79 g |
| Szénhidrát                      |                            |   | Szénhidrát       |        |  | Szénhidrát |        |  | Szénhidrát           |        |   | Szénhidrát |        |  |         |        |
| 70.72 g                         |                            |   | 52.46 g          |        |  | 90.54 g    |        |  | 68.87 g              |        |   | 49.78 g    |        |  |         |        |
| 1,7                             |                            |   | 1,3,7,9,(12)     |        |  | 1,(3),(12) |        |  | 1,3,7,9,15,(10),(12) |        |   | 1,7,9,(3)  |        |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>                  | <b>Óvodás<br/>4-6 éves</b> | Margarinos<br>Korpás kenyér<br>Soproni felvágottal<br>Jégcsapretekkel |                  |        | Helyben sült meggyes<br>párna  |            |        | Margarinos<br>Korpás kenyér<br>Baromfi párizsival<br>Paprikával                                    |                      |        | Kenőmájas<br>Korpás zsemle  |            |        | Poharas puding<br>Korpás kiflivel<br>Alma                                      |         |        |
|                                 |                            | Energia: 216.14 Kcal / 903.47 KJ                                      |                  |        | Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ   |            |        | Energia: 192.92 Kcal / 806.41 KJ   |                      |        | Energia: 205.98 Kcal / 861.00 KJ  |            |        | Energia: 315.92 Kcal / 1,320.55 KJ   |         |        |
|                                 |                            | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                 | T.Zsír | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                                 |                            | 6.90 g  | 8.54 g           | 3.20 g | 3.78 g   | 18.27 g    | 4.87 g | 6.56 g   | 6.06 g               | 2.28 g | 7.36 g  | 5.77 g     | 2.15 g | 10.37 g  | 6.66 g  | 3.19 g |
| Szénhidrát                      |                            |   | Szénhidrát       |        |  | Szénhidrát |        |  | Szénhidrát           |        |   | Szénhidrát |        |  |         |        |
| 27.95 g                         |                            |   | 39.98 g          |        |  | 28.00 g    |        |  | 30.92 g              |        |   | 53.04 g    |        |  |         |        |
| 1,(7)                           |                            |   | 1,7,(3),(6),(12) |        |  | 1,(7)      |        |  | 1,(6),(7),(10)       |        |   | 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-csillagfűrt             | 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

2024.03.12. 7:14:36 | QB - Élelem