


Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Ünnepnap	Kakaó Lekváros bukta	Erdei gyümölcsös tea Póréhagymás vajkrém Félbarna kenyérrrel	Barackos tea Margarinos Rozskenyér Zala felvágottal Póréhagymával	Tej Gabonagolyó								
			Energia: 410.14 Kcal / 1,714.39 Kj	Energia: 311.01 Kcal / 1,300.02 Kj	Energia: 299.03 Kcal / 1,249.95 Kj	Energia: 208.05 Kcal / 869.65 Kj								
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			9.80 g	17.47 g	5.49 g	6.77 g	12.63 g	5.98 g	9.53 g	6.39 g	6.60 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.89 g	24.38 g	0.80 g	42.12 g	10.00 g	0.00 g	50.71 g	23.10 g	1.17 g	35.50 g	0.00 g	0.95 g		
		1,7,(3),(6),(12)		1,7		1,(7)		7,(1),(3),(5)						
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	BrokkolikréMLEves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal Gyümölcsnap: Banán, Mandarin	Babgulyás Félbarna kenyérrrel Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórattal	Daragaluska leves Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel	Kerti zöldségleves Mézes-mustáros csirkecomb Petrezselymes burgonyával									
		Energia: 677.39 Kcal / 2,831.49 Kj	Energia: 851.24 Kcal / 3,558.18 Kj	Energia: 493.16 Kcal / 2,061.41 Kj	Energia: 386.53 Kcal / 1,615.70 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		25.52 g	24.75 g	8.84 g	25.92 g	35.16 g	10.55 g	23.91 g	21.41 g	3.77 g	22.74 g	13.10 g	2.49 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86.60 g	1.81 g	5.90 g	106.69 g	27.48 g	3.05 g	50.59 g	0.01 g	2.51 g	44.18 g	2.85 g	3.29 g			
		1,3,7,9,(6),(12)		1,7,9,(3),(6),(12)		1,3,9		9,10,(7),(12)						
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Margarinos Graham kenyér Sertés párizsival Uborka	Margarinos Korpás zsemle Csirkemell sonkával Paprikával	Helyben sült meggyes párna	Túró rudi Alma									
		Energia: 222.29 Kcal / 929.17 Kj	Energia: 179.93 Kcal / 752.11 Kj	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj	Energia: 89.43 Kcal / 373.82 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.64 g	6.26 g	2.43 g	8.34 g	2.97 g	1.21 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	4.17 g	3.44 g	1.72 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.78 g	2.20 g	1.56 g	29.94 g	0.00 g	1.00 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	10.00 g	3.00 g	0.02 g			
		1,(7)		1,(7)		1,7,(3),(6),(12)		7,(1)						

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!