


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Citromos limonádé Margarinos Rozskenyér Fokhagymás felvágottal Paradicsommal			Vaníliás tej Kakaós minikuglóffal			Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém Korpás kenyér Uborkával			Tej Brióssal		
		Energia: 269.57 Kcal / 1,126.80 KJ			Energia: 606.01 Kcal / 2,533.12 KJ			Energia: 276.61 Kcal / 1,156.23 KJ			Energia: 284.54 Kcal / 1,189.38 KJ			Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.03 g	9.32 g	7.72 g	16.95 g	20.50 g	13.83 g	7.08 g	6.16 g	2.28 g	4.95 g	12.36 g	3.11 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.02 g	5.99 g	1.60 g	87.02 g	31.49 g	1.33 g	48.01 g	19.98 g	1.22 g	37.91 g	12.20 g	0.74 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g		
1,(7)		7			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7					
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Tejfőlés zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Hentes tokány Párolt rizszel Gyümölcsnap: Banán, Körte			Legényfogó leves Mákos tészta			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Cérumetéllel Marhapörkölt Tarhonyával Céklasalátával		
		Energia: 292.47 Kcal / 1,222.52 KJ			Energia: 664.71 Kcal / 2,778.49 KJ			Energia: 401.83 Kcal / 1,679.65 KJ			Energia: 527.68 Kcal / 2,205.70 KJ			Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.84 g	17.98 g	4.58 g	20.05 g	27.06 g	6.95 g	15.88 g	7.03 g	1.46 g	25.39 g	22.67 g	5.69 g	21.02 g	21.53 g	5.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.49 g	0.05 g	4.29 g	84.12 g	0.02 g	2.56 g	68.90 g	17.49 g	5.54 g	55.26 g	0.01 g	1.38 g	61.51 g	3.20 g	3.63 g		
1,7,9,15,(12)		1,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,9,15,(12)					
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Vajas pogácsa			Margarinos Rozskenyér Mátrai diákcsemegevel Uborkával			Helyben sült sajtkrém rúd Alma			Poharas puding Tejes kiffivel			Margarinos Rozskenyér Csirkemellsonkával Salátalevéllal		
		Energia: 182.50 Kcal / 762.85 KJ			Energia: 203.13 Kcal / 849.08 KJ			Energia: 184.87 Kcal / 772.76 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 194.28 Kcal / 812.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.78 g	5.62 g	6.48 g	8.23 g	2.55 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	9.50 g	3.65 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13.48 g	0.00 g	0.79 g	30.31 g	2.20 g	1.09 g	37.48 g	0.00 g	1.70 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	30.83 g	0.00 g	1.19 g		
1,7,(6),(12)		1,(7)			1,7			1,(7)			1,(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
2024.04.29. 10:01:52 | QB - Élelem