


Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Citromos limonádé Snidlinges sajtkrémes Korpás kenyér			Tej Margarinos Rozskenyér Baracklevárral			Tej Majonézes tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsommal			Narancsos limonádé Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel Uborkával			Puncsos tej Kakaós minikuglóf		
		Energia: 233.54 Kcal / 976.20 KJ			Energia: 297.73 Kcal / 1,244.51 KJ			Energia: 355.43 Kcal / 1,485.70 KJ			Energia: 272.28 Kcal / 1,138.13 KJ			Energia: 610.91 Kcal / 2,553.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.27 g	8.12 g	4.73 g	12.91 g	6.08 g	7.05 g	13.27 g	15.73 g	4.64 g	11.55 g	8.43 g	8.95 g	16.95 g	20.50 g	13.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.32 g	8.19 g	0.95 g	47.67 g	6.23 g	1.03 g	39.73 g	0.00 g	0.38 g	37.33 g	8.30 g	1.17 g	88.24 g	31.53 g	1.33 g		
1,7		1,7,(12)			1,3,4,7,10			1,7			7					
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérral Szilvatöltelékes gombóc Porcukor szóráttal			Grízgaluska leves Zöldborsó főzelék Fasírttal Teljes kiőrlésű kenyérral Gyümölcsnap: Banán, Nektarin			Zellerkrémleves Pírtott kenyérkockával Olaszos rakott tészta			Csurgatott tojásleves Sajtos-tejszínes sertésragu Tavaszi rizzsel			Tárkonyos zöldségleves Paprikás burgonya Csemege uborkával		
		Energia: 982.93 Kcal / 4,108.65 KJ			Energia: 693.28 Kcal / 2,897.91 KJ			Energia: 504.35 Kcal / 2,108.18 KJ			Energia: 501.26 Kcal / 2,095.27 KJ			Energia: 247.35 Kcal / 1,033.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.59 g	42.22 g	12.70 g	26.76 g	23.10 g	5.82 g	22.15 g	17.23 g	6.25 g	22.26 g	18.24 g	4.83 g	11.44 g	14.78 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.20 g	35.00 g	7.29 g	94.39 g	12.00 g	2.62 g	64.33 g	0.58 g	1.62 g	54.44 g	0.01 g	2.38 g	39.66 g	0.02 g	2.81 g		
1,7,9,(3),(6),(12)		1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Margarinos Korpás zsemle Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Helyben sült sajtos pogácsa			Margarinos Zsemle Csirkemellsonkával			Túró rudi Alma			Kockasajt Korpás kiflivel		
		Energia: 188.05 Kcal / 786.05 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ			Energia: 89.43 Kcal / 373.82 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	2.46 g	13.10 g	3.58 g	8.10 g	2.91 g	1.21 g	4.17 g	3.44 g	1.72 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.11 g	3.12 g	0.80 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	29.34 g	0.00 g	0.55 g	10.00 g	3.00 g	0.02 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g		
1,(7)		1,3,7			1,(7)			7,(1)			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-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!**

.....  
Élelmiszevizsgáló

2024.05.27. 14:00:51 | QB - Élelem