


Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Tej Brióssal			Erdei gyümölcsös limonádé Sült húskrémes Félbarna kenyér Paprikával			Kakaó Fatörzs kiflivel			Tej Magyaros vajkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Paprikával			Citromos limonádé Margarinos Félbarna kenyér Tavaszi felvágottal		
		Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ			Energia: 254.15 Kcal / 1,062.35 KJ			Energia: 403.57 Kcal / 1,686.92 KJ			Energia: 318.95 Kcal / 1,333.21 KJ			Energia: 235.65 Kcal / 985.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.41 g	6.22 g	2.95 g	8.63 g	6.75 g	2.75 g	13.99 g	9.27 g	4.21 g	13.10 g	11.79 g	5.54 g	7.98 g	5.56 g	2.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.84 g	5.54 g	0.59 g	39.35 g	5.99 g	0.23 g	65.72 g	20.74 g	0.89 g	39.73 g	0.00 g	0.35 g	38.07 g	5.99 g	0.43 g		
1,3,7			1,7,10,(12)			1,3,7			1,7			1,(7)				
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Erőleves Cérumetéllel Budapest ragu Párolt rizszel			Alföldi gulyásleves Káposztás tészta Porcukor szóráttal Gyümölcsnap: Banán, Görögdinnye			Tejfölös karfiolleves Sertéspörkölt Tarhonyával Házi káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves Levesgyönggyel Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Paradicsomleves Betűtészta Rántott sertésszelet sokmagvas bundában Burgonyapürével Házi uborkasaláta		
		Energia: 484.18 Kcal / 2,023.87 KJ			Energia: 557.47 Kcal / 2,330.22 KJ			Energia: 573.15 Kcal / 2,395.77 KJ			Energia: 612.62 Kcal / 2,560.75 KJ			Energia: 503.51 Kcal / 2,104.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.67 g	20.45 g	4.48 g	17.08 g	8.95 g	1.51 g	25.22 g	23.54 g	5.67 g	26.58 g	24.09 g	6.54 g	22.09 g	14.49 g	4.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.76 g	0.00 g	1.31 g	100.52 g	12.99 g	1.39 g	64.50 g	8.01 g	3.40 g	71.71 g	0.27 g	2.82 g	69.88 g	11.43 g	2.97 g		
1,3,9			1,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,11				
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Margarinos Korpás kenyér Soproni felvágottal Uborkával			Margarinos Korpás zsemle Baromfi párizsival			Margarinos Rozskenyér Toast felvágottal			Helyben sült meggyes párna Alma			Poharas puding Korpás kiflivel		
		Energia: 215.67 Kcal / 901.50 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 203.09 Kcal / 848.92 KJ			Energia: 362.06 Kcal / 1,513.41 KJ			Energia: 295.05 Kcal / 1,233.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.88 g	8.54 g	3.34 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	10.58 g	4.50 g	5.91 g	4.02 g	18.51 g	4.87 g	10.13 g	6.42 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.76 g	2.20 g	1.61 g	28.54 g	0.00 g	1.03 g	30.02 g	0.00 g	0.98 g	44.18 g	18.16 g	0.68 g	48.84 g	19.48 g	0.67 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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-szulfit	15-mesterséges élesztő	
Quadro Byte Zrt					
Oldalak					

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmezésvezető  
 2024.06.04. 9:26:11 | QB - Élelem