


Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Tej Kaláccsal			Erdei gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámmal Paradicsommal			Karamellás tej Minikuglóffel			Tej Majonézes tonhalkrém Korpás zsemle Uborkával			Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Fokhagymás felvágottal Paprikával		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 267.43 Kcal / 1,117.86 KJ			Energia: 1,079.65 Kcal / 4,512.94 KJ			Energia: 347.99 Kcal / 1,454.60 KJ			Energia: 244.87 Kcal / 1,023.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	8.14 g	7.24 g	2.70 g	27.08 g	38.00 g	26.03 g	12.41 g	15.33 g	4.87 g	6.97 g	8.59 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	42.22 g	10.00 g	0.46 g	154.69 g	55.49 g	2.39 g	39.64 g	2.20 g	0.82 g	34.73 g	6.10 g	1.60 g		
1,3,7			1,(7)			7			1,3,4,7,10			1,(7)				
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Zöldségleves vajgaluskával Eszterházy sertésragu Párolt rizszel			Tejfőlös burgonyaleves Lencsefőzelék Félbarna kenyérral Vagdalttal Gyümölcsnap: Görögdinnye, Nektarin			Pírtott tésztaleves Sóskamártás Főtt tojással Főtt burgonyával			Citromos almaleves Rántott sajt Kukoricás rizszel			Minestrone leves Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal		
		Energia: 536.46 Kcal / 2,242.40 KJ			Energia: 681.27 Kcal / 2,847.71 KJ			Energia: 328.29 Kcal / 1,372.25 KJ			Energia: 583.64 Kcal / 2,439.62 KJ			Energia: 538.93 Kcal / 2,252.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.41 g	25.84 g	7.52 g	27.77 g	26.12 g	7.16 g	9.30 g	8.71 g	2.57 g	22.69 g	18.30 g	9.07 g	24.40 g	22.15 g	8.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.83 g	3.01 g	2.20 g	82.83 g	1.23 g	2.22 g	51.55 g	7.00 g	4.20 g	85.11 g	11.49 g	2.48 g	60.01 g	1.54 g	6.32 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)			1,3,7			1,3,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Pulykamell sonkával Uborkával			Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel			Margarinos Rozskenyér Soproni felvágottal Salátalevéllal			Poharas gyümölcsjoghurt Kiflivel			Helyben sült sajtkrém rúd Alma		
		Energia: 183.77 Kcal / 768.16 KJ			Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ			Energia: 239.13 Kcal / 999.56 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.16 g	3.31 g	1.27 g	8.51 g	2.92 g	1.24 g	8.84 g	9.25 g	7.71 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.31 g	2.20 g	0.58 g	25.48 g	0.00 g	0.75 g	30.05 g	0.00 g	1.60 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,7				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

A allergén lista bővebb információival kapcsolatban a következő elérhetőségeken érdeklődhet: 05.konyha@eatrend.hu, 70/9440139

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 élesztőszer	
Quadro Byte Zrt				11-Élelmiszer Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető
2024.06.11. 7:09:20 | QB - Élelem