

Heti étlap 2024.07.01. - 2024.07.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b> <b>13</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó Korpás kiffivel			Citromos limonádé Margarinos Rozskenyér Mátrai diákcsemegével Uborkával			Csipkebogyós tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Paprikával			Tej Narancsos mini kuglóf			Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Olasz felvágottal Paradicsommal		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 216.60 Kcal / 905.39 KJ			Energia: 316.65 Kcal / 1,323.60 KJ			Energia: 563.26 Kcal / 2,354.43 KJ			Energia: 245.33 Kcal / 1,025.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.33 g	3.79 g	1.71 g	8.41 g	3.96 g	5.86 g	6.78 g	8.69 g	4.05 g	16.94 g	20.50 g	13.83 g	6.93 g	8.57 g	3.20 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
44.88 g			36.52 g			52.38 g			76.40 g			34.93 g				
1,7			1,(7)			1,7			7			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Tojásleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizszel			Daragaluska leves Tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral Gyümölcsnap: Görögdinnye, Őszibarack			Alföldi gulyásleves Grízes tészta Baracklevárral Porcukor szórattal			Zellerkrémleves Levesgyönggyel Zöldfűszeres csirkemell Párolt rizszel			Paradicsomleves Rántott halrúd Burgonyapürével		
		Energia: 461.85 Kcal / 1,930.53 KJ			Energia: 566.41 Kcal / 2,367.59 KJ			Energia: 446.95 Kcal / 1,868.25 KJ			Energia: 478.24 Kcal / 1,999.04 KJ			Energia: 412.82 Kcal / 1,725.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.37 g	22.85 g	5.78 g	20.06 g	21.91 g	6.70 g	15.47 g	9.26 g	1.58 g	20.03 g	17.13 g	4.22 g	26.79 g	9.15 g	2.58 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
48.16 g			71.04 g			74.95 g			60.04 g			54.71 g				
1,3,9			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,7,9			1,3,4,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Kockasajt Kiffivel			Margarinos Korpás zsemle Májusi csemegével			Margarinos Rozskenyér Sertés párizsival Salátalevéllel			Helyben sült kakaós csiga Alma		
		Energia: 206.63 Kcal / 863.71 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ			Energia: 190.60 Kcal / 796.71 KJ			Energia: 214.81 Kcal / 897.91 KJ			Energia: 212.41 Kcal / 887.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.62 g	4.04 g	1.58 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g	6.77 g	5.27 g	2.13 g	8.48 g	6.73 g	6.80 g	3.41 g	12.00 g	4.03 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
31.99 g			23.30 g			28.97 g			30.03 g			22.22 g				
1,(7)			1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3)				

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!

Élelmezésvezető

2024.06.26. 10:00:21 | QB - Élelem