


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Epres tejtal Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Ivólé Sárgarépas sajtvarázskrémés Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyós tea Margarinos Korpás kenyér Tavasz felvágottal Salátalevéllal			Barackos tea Kőrözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 206.89 Kcal / 864.80 Kj			Energia: 221.64 Kcal / 926.46 Kj			Energia: 299.30 Kcal / 1,251.07 Kj			Energia: 265.06 Kcal / 1,107.95 Kj			Energia: 252.61 Kcal / 1,055.91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.97 g	2.66 g	1.11 g	7.10 g	7.77 g	7.80 g	6.19 g	8.76 g	3.91 g	6.21 g	5.32 g	2.00 g	8.10 g	2.10 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.73 g	8.29 g	0.06 g	30.55 g	0.00 g	0.96 g	48.52 g	19.98 g	0.08 g	47.88 g	19.99 g	1.13 g	49.97 g	22.73 g	0.93 g		
1,7			1,7			1,7,(10)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Magyaros karalábéleves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Kerti zöldségleves Sajtós-sonkás rakott tészta Gyümölcsnap: Narancs, Alma			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szórattal			Sajtkrémleves Nachossal Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérnametélttel Paradicsomos húsgombóc Tört burgonyával		
		Energia: 415.42 Kcal / 1,736.46 Kj			Energia: 519.72 Kcal / 2,172.43 Kj			Energia: 444.63 Kcal / 1,858.55 Kj			Energia: 565.26 Kcal / 2,362.79 Kj			Energia: 437.34 Kcal / 1,828.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.38 g	15.18 g	5.06 g	23.48 g	20.52 g	5.38 g	18.33 g	6.20 g	2.58 g	19.15 g	25.97 g	7.28 g	14.95 g	18.11 g	4.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.90 g	0.03 g	1.48 g	59.68 g	0.01 g	3.64 g	78.97 g	34.47 g	0.94 g	63.33 g	0.11 g	1.35 g	52.72 g	8.01 g	2.14 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Margarinos Korpás zsemle Paprikás szalámmal Paprikával			Helyben sült meggyes táská			Margarinos Zsemle Párizsival Kígyóborkával			Helyben sült sajtkrémés rúd Alma			Csoki puding Kíflivel		
		Energia: 208.22 Kcal / 870.36 Kj			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj			Energia: 199.48 Kcal / 833.83 Kj			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 Kj			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.96 g	7.01 g	2.64 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.33 g	6.02 g	2.60 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.28 g	0.00 g	0.97 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.97 g	2.75 g	0.59 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt					
Oldalak					

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető  
 2025.01.13. 9:16:33 | QB - Élelem