


# Heti étlap 2023.04.03 - 2023.04.07

|  |  | hétfő  |         |          | kedd  |         |          | szerda  |         |          |                |  |  |                 |  |  |
|--|--|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|----------------|--|--|-----------------|--|--|
| <br><b>eatrend</b><br><br><b>Tízórai</b> | <b>Olajosmag-, barack-, mustár-, paszternák-, eper-, csonthéjas-, mézmentes 4-6 éves</b> | Herba tea CM Soproni felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal |         |          | Herba tea CM Vaníliás puding Diétás pékáru BL                     |         |          | Herba tea CM Kolbászkrémes TM Diétás pékáru BL      |         |          | <b>Szünnap</b> |  |  | <b>Ünnepnap</b> |  |  |
|  |  | Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ                                 |         |          | Energia: 213.88 Kcal / 894.02 KJ                                  |         |          | Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ                  |         |          |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | 8.32 g   | 13.89 g | 4.23 g   | 6.18 g  | 1.01 g  | 0.19 g   | 6.47 g  | 12.28 g | 3.20 g   |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |                |  |  |                 |  |  |
| 41.62 g  | 13.39 g  | 1.52 g   | 44.77 g | 14.47 g  | 0.60 g  | 41.75 g | 13.39 g  | 0.85 g  |         |          |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | 1  |         |          | 1,7   |         |          | 1   |         |          |                |  |  |                 |  |  |
| <b>Ebéd</b>  | <b>Olajosmag-, barack-, mustár-, paszternák-, eper-, csonthéjas-, mézmentes 4-6 éves</b> | Tojásleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal                       |         |          | Paradicsomleves Húsgombóc Burgonyapürével                         |         |          | Lencseleves Burgonyás tészta Vegyesvágottal Alma    |         |          |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | Energia: 551.63 Kcal / 2,305.81 KJ                                 |         |          | Energia: 519.85 Kcal / 2,172.97 KJ                                |         |          | Energia: 556.11 Kcal / 2,324.54 KJ                  |         |          |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | 23.15 g  | 27.50 g | 8.67 g   | 15.90 g   | 17.56 g | 5.35 g   | 18.93 g   | 10.84 g | 1.10 g   |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |                |  |  |                 |  |  |
| 52.27 g  | 2.51 g   | 1.94 g   | 73.41 g | 19.98 g  | 4.18 g  | 94.16 g | 2.40 g   | 2.10 g  |         |          |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | 1,3,7  |         |          | 1,3,7,9   |         |          | 1,15,(3),(12)                                       |         |          |                |  |  |                 |  |  |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>Olajosmag-, barack-, mustár-, paszternák-, eper-, csonthéjas-, mézmentes 4-6 éves</b> | Diétás péksütemény   |         |          | Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel |         |          | Pulykamell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal |         |          |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ                                 |         |          | Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ                                |         |          | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ                    |         |          |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | 1.50 g   | 11.90 g | 0.90 g   | 8.18 g  | 11.39 g | 3.33 g   | 8.98 g  | 8.29 g  | 2.12 g   |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |                |  |  |                 |  |  |
| 31.80 g  | 18.90 g  | 0.30 g   | 28.74 g | 3.12 g   | 1.15 g  | 29.01 g | 0.00 g   | 1.11 g  |         |          |                |  |  |                 |  |  |
|  |  | 1  |         |          | 1   |         |          | 1   |         |          |                |  |  |                 |  |  |

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 |               |

Jó étvágyat kívánunk!

  
Élelmezésvezető