

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsőde 1-3 éves	Kakaó Vajas molnárika			Tej Sárgarépás sajtkrémés Rozskenyér Jégretek			Tej Áttört csicseriborsókrémés Félbarna kenyér Paradicsommal			Tej Baracklekváros Kifli Margarinnal			Citromos tea Sajtos tonhalkrémés Félbarna kenyér Kaliforniai Paprikával		
		Energia: 310.28 Kcal / 1.296.97 KJ			Energia: 344.85 Kcal / 1.441.47 KJ			Energia: 295.94 Kcal / 1.237.03 KJ			Energia: 276.06 Kcal / 1.153.93 KJ			Energia: 202.05 Kcal / 844.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.88 g	9.21 g	4.35 g	14.09 g	13.27 g	11.45 g	11.93 g	12.16 g	6.07 g	10.61 g	7.88 g	4.04 g	6.11 g	7.38 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.75 g	10.39 g	0.79 g	41.86 g	0.00 g	1.14 g	34.34 g	0.00 g	0.25 g	40.53 g	6.23 g	0.70 g	27.52 g	5.00 g	0.25 g		
1,3,7			1,7			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7				
Tízórai	Bölcsőde 1-3 éves	Alma			Banán			Narancs			Alma			Körte		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 20.71 Kcal / 86.57 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.20 g	0.15 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.50 g	0.00 g	0.01 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	4.25 g	0.00 g	0.00 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g		
Ebéd	Bölcsőde 1-3 éves	Karfiollevés Csirkepaprikás Puliszkával			Gyümölcsle Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával			Húsgaluska leves Tejberizs Gyümölcsraguval			Gyümölcsle Zöldborsó főzelék Párolt csirkemájjal			Gyümölcsle Csöben sült brokkolival Roston sült csirkemell Kuskusszal		
		Energia: 243.64 Kcal / 1.018.42 KJ			Energia: 249.07 Kcal / 1.041.11 KJ			Energia: 312.59 Kcal / 1.306.63 KJ			Energia: 392.88 Kcal / 1.642.24 KJ			Energia: 338.62 Kcal / 1.415.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.55 g	4.77 g	1.09 g	11.07 g	12.67 g	2.73 g	10.28 g	5.97 g	1.63 g	23.38 g	15.02 g	2.73 g	22.59 g	14.52 g	3.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.48 g	0.00 g	1.32 g	21.94 g	2.70 g	0.33 g	54.17 g	14.50 g	0.66 g	41.10 g	5.70 g	0.29 g	28.74 g	2.70 g	0.49 g		
1,7			1,3,7			1,3,7,9			1,7			1,7				
Uzsonna	Bölcsőde 1-3 éves	Barackos tea Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kaliforniai Paprika			Csipkebogyós tea Csokipuding Kölesgolyóval			Cseresznyés tea Magyaros vajkrémés Zsemle			Meggyes tea Sajt szeletes Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Kifli Ivó joghurtal		
		Energia: 153.77 Kcal / 642.76 KJ			Energia: 38.21 Kcal / 159.72 KJ			Energia: 221.62 Kcal / 926.37 KJ			Energia: 193.86 Kcal / 810.33 KJ			Energia: 189.21 Kcal / 790.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.97 g	2.77 g	1.11 g	1.43 g	0.37 g	0.07 g	5.33 g	8.38 g	4.00 g	9.26 g	7.85 g	4.50 g	8.20 g	0.42 g	0.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.20 g	1.00 g	0.41 g	8.50 g	0.56 g	0.00 g	30.91 g	2.00 g	0.06 g	21.52 g	4.75 g	0.53 g	37.51 g	7.49 g	0.79 g		
1,(7)						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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmiszerlánc-Értékelési és Minőségbiztosítási Központ