


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsőde</b>	Tej, Kifli, Magyaros vajkrémrel			Limonádé, Félbarna kenyér, Körözöttel			Citromos tea, Félbarna kenyér, Margarinnal, Szerencse felvágottal, Paradicsommal			Narancsos limonádé, Félbarna kenyér, Házi sajtkrémrel, Paradicsommal			Vaníliás tej, Briós		
		Energia: 305.81 Kcal / 1,278.29 KJ			Energia: 210.41 Kcal / 879.51 KJ			Energia: 285.52 Kcal / 1,193.47 KJ			Energia: 262.22 Kcal / 1,096.08 KJ			Energia: 270.19 Kcal / 1,129.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.06 g	13.88 g	7.01 g	8.32 g	2.32 g	0.92 g	8.77 g	6.31 g	2.29 g	7.81 g	8.02 g	4.36 g	8.72 g	7.42 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.80 g	0.00 g	0.64 g	38.55 g	5.99 g	1.61 g	48.24 g	14.99 g	1.55 g	39.30 g	6.10 g	1.46 g	41.81 g	15.53 g	0.49 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,7				
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsőde</b>	Őszilé			Almalé			Őszilé			Almalé			Narancslé		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 20.57 Kcal / 85.98 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 19.37 Kcal / 80.97 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.35 g	0.05 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.40 g	0.50 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	0.00 g	0.02 g	4.50 g	0.00 g	0.00 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	3.00 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g		
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsőde</b>	Cukkinifőzelék, Zöldségvagdalttal, Félbarna kenyérrel Alma			Roston sült csirkemell, Párolt rizszel, Kapormártással Banán			Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasalátával Körte			Vadas sertés ragu, Főtt tésztával Szilva			Rakott zöldbab bulgurral Alma		
		Energia: 434.67 Kcal / 1,816.92 KJ			Energia: 497.83 Kcal / 2,080.93 KJ			Energia: 98.46 Kcal / 411.56 KJ			Energia: 353.78 Kcal / 1,478.80 KJ			Energia: 439.83 Kcal / 1,838.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.37 g	15.73 g	2.61 g	17.27 g	13.95 g	1.81 g	2.75 g	1.48 g	0.23 g	14.23 g	16.71 g	4.60 g	18.49 g	20.46 g	6.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.77 g	0.62 g	5.21 g	75.54 g	24.38 g	3.36 g	18.10 g	4.02 g	0.59 g	36.21 g	0.51 g	4.61 g	46.13 g	3.10 g	2.66 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsőde</b>	Gyümölcsös tea, Rozskenyér, Margarinnal, Soproni felvágottal, Paprikával			Tej, Korpás zsemle, Margarinnal, Reszelt sajttal, Uborkával			Tejeskávés, Sajtkrémés rúd			Tej, Csokoládékrém rúd			Gyümölcsös tea Zsemle, Margarinnal, Főtt tojáskarikákkal, Paprikával		
		Energia: 283.43 Kcal / 1,184.74 KJ			Energia: 348.28 Kcal / 1,455.81 KJ			Energia: 277.12 Kcal / 1,158.36 KJ			Energia: 485.90 Kcal / 2,031.06 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.11 g	9.31 g	7.71 g	16.69 g	13.46 g	7.29 g	13.10 g	4.56 g	4.83 g	18.51 g	32.06 g	13.11 g	7.71 g	4.82 g	1.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.60 g	9.99 g	1.60 g	39.88 g	2.20 g	1.22 g	51.26 g	9.99 g	1.89 g	30.26 g	0.00 g	1.61 g	39.22 g	9.99 g	0.64 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,(7)				

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén                    3-tojás  
2-rák                        4-hal

5-földimogyoró    7-tejtermék,laktóz    9-zeller    11-szezám    13-csillagfürt  
6-szója                8-diófélék                10-mustár    12-laktóza    14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer  
16-édesgyökér

.....  
Élelmiszevezető