

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsstea Brokkolis sajtkrém Korpás kenyér			Tej Natúr vajkrém Félbarna kenyér			Kakaó Korpás kifli Alma		
		Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ			Energia: 257.31 Kcal / 1,075.56 KJ			Energia: 235.23 Kcal / 983.26 KJ			Energia: 351.71 Kcal / 1,470.15 KJ			Energia: 269.10 Kcal / 1,124.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.87 g	4.48 g	2.38 g	7.01 g	8.34 g	4.58 g	5.07 g	6.93 g	3.89 g	13.18 g	14.20 g	6.91 g	10.83 g	5.39 g	2.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.37 g	9.99 g	0.58 g	38.00 g	5.99 g	1.44 g	37.77 g	10.00 g	0.90 g	42.38 g	0.00 g	1.43 g	43.83 g	7.99 g	0.74 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Tízórai	Bölcsőde 1-3 éves	Őszilé			Trópusi gyümölcsle			Narancslé			Őszilé			Trópusi gyümölcsle		
		Energia: 13.88 Kcal / 58.02 KJ			Energia: 14.40 Kcal / 60.19 KJ			Energia: 13.60 Kcal / 56.85 KJ			Energia: 13.88 Kcal / 58.02 KJ			Energia: 14.40 Kcal / 60.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.12 g	0.00 g	0.00 g	0.12 g	0.00 g	0.00 g	0.12 g	0.00 g	0.00 g	0.12 g	0.00 g	0.00 g	0.12 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.16 g	3.08 g	0.00 g	3.24 g	2.37 g	0.00 g	3.00 g	2.88 g	0.00 g	3.16 g	3.08 g	0.00 g	3.24 g	2.37 g	0.00 g		
Ebéd	Bölcsőde 1-3 éves	Olaszos Rakott tészta Nektarin			Főtt tojás Paraj főzelékkel Főtt burgonyával Alma			Sajtmártás Zöldségfaisírttal Kuszusszal Szilva			Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Banán			Temesvári sertésragu Bulgur körettel Körte		
		Energia: 369.21 Kcal / 1,543.30 KJ			Energia: 240.42 Kcal / 1,004.96 KJ			Energia: 506.56 Kcal / 2,117.42 KJ			Energia: 390.42 Kcal / 1,631.96 KJ			Energia: 369.84 Kcal / 1,545.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.33 g	13.39 g	4.44 g	10.38 g	11.88 g	2.32 g	16.59 g	16.94 g	6.28 g	11.77 g	16.88 g	4.28 g	13.72 g	17.05 g	5.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.42 g	0.00 g	1.51 g	22.33 g	0.00 g	0.69 g	64.93 g	0.00 g	1.64 g	46.99 g	9.99 g	1.50 g	42.23 g	0.00 g	1.39 g		
1,7,(3)			1,3,7			1,3,7			1,3,9			1,7				
Uzsonna	Bölcsőde 1-3 éves	Gyümölcsös tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Tej Margarinos Zsemle Paprikával			Tej Kajsziarackos háromszög			Gyümölcsös tea Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Gyümölcsös tea Vaníliás táska		
		Energia: 217.02 Kcal / 907.14 KJ			Energia: 278.39 Kcal / 1,163.67 KJ			Energia: 461.76 Kcal / 1,930.16 KJ			Energia: 221.01 Kcal / 923.82 KJ			Energia: 406.12 Kcal / 1,697.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.76 g	4.58 g	1.73 g	11.74 g	8.01 g	4.07 g	10.58 g	23.87 g	7.91 g	8.38 g	3.45 g	1.40 g	11.78 g	26.47 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.06 g	9.99 g	1.05 g	39.70 g	0.00 g	0.80 g	50.58 g	18.16 g	0.90 g	39.09 g	13.11 g	0.75 g	29.66 g	9.99 g	1.38 g		
1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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

Étrend 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  
6-szója 8-diófélék 10-mustár 12-kéndioxid-szulfid 14-puhatestűek

13-csillagfűrt 15-mesterséges édesítőszer

Élelmezésvezető