

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcs tea 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			38.00 g			37.77 g			42.38 g			43.83 g				
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Tízórai	Bölcsőde 1-3 éves	Limonádé			Citromos tea			Limonádé			Limonádé			Limonádé		
		Energia: 26.47 Kcal / 110.64 KJ			Energia: 40.67 Kcal / 170.00 KJ			Energia: 26.47 Kcal / 110.64 KJ			Energia: 26.47 Kcal / 110.64 KJ			Energia: 26.47 Kcal / 110.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.03 g	0.04 g	0.00 g	0.05 g	0.01 g	0.00 g	0.03 g	0.04 g	0.00 g	0.03 g	0.04 g	0.00 g	0.03 g	0.04 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6.22 g			10.00 g			6.22 g			6.22 g			6.22 g				
Ebéd	Bölcsőde 1-3 éves	Karábé krémleves Pírtott kenyérbakkal Olaszos Rakott tészta Nektarin			Trópusi gyümölcsle Paraj főzelék Főtt burgonyával Főtt tojással Alma			Vegyes gyümölcsleves Sajtmártás Zöldségfaisírtal Kuskusszal Szilva			Őszibaracklé Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Banán			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Bulgur körettel Körte		
		Energia: 486.28 Kcal / 2,032.65 KJ			Energia: 254.82 Kcal / 1,065.15 KJ			Energia: 613.35 Kcal / 2,563.80 KJ			Energia: 404.30 Kcal / 1,689.97 KJ			Energia: 425.64 Kcal / 1,779.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.05 g	19.70 g	5.79 g	10.50 g	11.88 g	2.32 g	17.94 g	18.60 g	7.16 g	11.89 g	16.88 g	4.28 g	15.03 g	18.63 g	5.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.64 g			25.57 g			88.24 g			50.15 g			51.12 g				
1,7,9,(3)			1,3,7			1,3,7			1,3,9			1,7,9				
Uzsonna	Bölcsőde 1-3 éves	Gyümölcsös tea Tavaszi felvágott Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Tej Margarinos Zsemle Paprikával			Tej Kajsziarackos háromszög			Gyümölcsös tea Toast felvágott 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			39.70 g			50.58 g			39.09 g			29.66 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

5-földimogyoró

7-tejtermék,laktóz

9-zeller 11-szezám

13-csillagfűrt

15-mesterséges édesítőszer

2-rák

4-hal

6-szója

8-diófélék

10-mustár 12-kéndioxid-szulfid

14-puhatestűek

16-édesgyökér

.....
Élelmezésvezető