

## Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>  <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrémés Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Rozskenyér Kenőmájással Paradicsommal			Erdei gyümölcs tea Margarinos Félbarna kenyér Reszelt sajttal			Tej Kakaós kifli		
		Energia: 362.46 Kcal / 1,515.08 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 251.66 Kcal / 1,051.94 KJ			Energia: 285.09 Kcal / 1,191.68 KJ			Energia: 278.57 Kcal / 1,164.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	11.91 g	5.64 g	7.33 g	8.36 g	4.58 g	8.33 g	5.19 g	6.04 g	10.97 g	8.11 g	3.97 g	11.29 g	9.60 g	4.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.86 g	42.52 g	9.99 g	1.44 g	42.55 g	9.99 g	0.87 g	41.83 g	10.00 g	1.67 g	37.22 g	4.58 g	0.63 g		
1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7				
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Szilva			Alma			Körte			Banán			Alma		
		Energia: 19.37 Kcal / 80.97 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.40 g	0.50 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.20 g	0.15 g	0.00 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.00 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	12.10 g	0.00 g	0.03 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,4,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Zöldborsó leves Főtt sertésszelet Meggymártással Pírított darával			Kukoricagaluska leves Gyümölcsle Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Pírított kenyérkockával Gyümölcsle Tonhalas tészta Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Brokkoli főzelék Tojásfasírttal Félbarna kenyérral Körte			Magyaros csipetkeleves Gyümölcsle Sült csirkecomb Burgonyapürével Vitaminalátával		
		Energia: 320.18 Kcal / 1,338.35 KJ			Energia: 495.25 Kcal / 2,070.15 KJ			Energia: 418.22 Kcal / 1,748.16 KJ			Energia: 395.29 Kcal / 1,652.31 KJ			Energia: 374.78 Kcal / 1,566.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.65 g	9.13 g	2.37 g	18.54 g	20.76 g	4.48 g	16.75 g	14.82 g	5.28 g	14.50 g	12.10 g	1.99 g	15.91 g	10.82 g	2.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.24 g	9.03 g	2.14 g	58.19 g	2.49 g	3.33 g	53.53 g	6.51 g	4.56 g	57.09 g	6.01 g	3.39 g	52.09 g	6.89 g	4.72 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,4,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Citromos tea Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Tej Baracklekváros Kifli Margarinnal			Tej Vaníliás táska			Kakaó Magyaros vajkrémés Zsemle Jégcsapretekkel			Csipkebogyó tea Pulykamell sonkás Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 210.53 Kcal / 880.02 KJ			Energia: 276.06 Kcal / 1,153.93 KJ			Energia: 485.90 Kcal / 2,031.06 KJ			Energia: 341.06 Kcal / 1,425.63 KJ			Energia: 234.67 Kcal / 980.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.38 g	3.44 g	1.26 g	10.61 g	7.88 g	4.04 g	18.51 g	32.06 g	13.11 g	10.71 g	12.79 g	6.42 g	8.68 g	3.03 g	1.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.42 g	9.99 g	0.93 g	40.53 g	6.23 g	0.70 g	30.26 g	0.00 g	1.61 g	45.48 g	11.11 g	0.69 g	43.03 g	9.99 g	1.41 g		
1,(7)			1,7,(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,(7)				

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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**