


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrémés Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Roszkenyér 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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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>	Őszibaracklé			Narancslé			Almalé			Őszibaracklé			Narancslé		
		Energia: 13.88 Kcal / 58.02 KJ			Energia: 13.60 Kcal / 56.85 KJ			Energia: 23.98 Kcal / 100.24 KJ			Energia: 13.88 Kcal / 58.02 KJ			Energia: 13.60 Kcal / 56.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		0.12 g	0.00 g	0.00 g	0.12 g	0.00 g	0.00 g	0.14 g	0.02 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	3.00 g	2.88 g	0.00 g	5.63 g	4.00 g	0.00 g	3.16 g	3.08 g	0.00 g	3.00 g	2.88 g	0.00 g		
1,7			1,3,7			1,4,7,9,(3)			1,3,7			7				
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Főtt sertés Meggymártás Pirított dara Szilva			Burgonyafőzelék Stefánia vagdalt Félbarna kenyér Alma			Tonhal szós Főtt tészta Reszelt sajt Banán			Brokkoli főzelék Tojásfásírt Félbarna kenyér Körte			Sült csirkecomb Burgonyapüré Vitaminaláta Alma		
		Energia: 260.45 Kcal / 1,088.68 KJ			Energia: 422.93 Kcal / 1,767.85 KJ			Energia: 464.60 Kcal / 1,942.03 KJ			Energia: 370.16 Kcal / 1,547.27 KJ			Energia: 323.16 Kcal / 1,350.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		11.98 g	6.95 g	2.07 g	16.35 g	14.83 g	4.43 g	15.76 g	11.95 g	4.09 g	13.09 g	11.93 g	1.97 g	14.11 g	8.78 g	2.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.30 g	8.99 g	0.61 g	54.76 g	0.00 g	3.06 g	72.26 g	2.50 g	4.05 g	52.43 g	6.00 g	2.14 g	45.43 g	4.00 g	2.23 g		
1,7			1,3,7			1,4,7,9,(3)			1,3,7			7				
<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 vajkrém 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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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; 20/419-2804

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén                      3-tojás                      5-földimogyoró                      7-tejtermék,laktóz                      9-zeller                      11-szезám                      13-csillagfűrt                      15-mesterséges édesítőszer  
2-rák                      4-hal                      6-szója                      8-diófélék                      10-mustár                      12-kéndioxid-szulfit                      14-puhatestűek                      16-édesgyökér

.....  
Élelmezésvezető