


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcso	Tej, Kifli, Magyaros vajkrémrel			Limonádé, Félbarna kenyér Körözöttel			Citromos tea Graham kenyér Margarinnal Szerencse felvágottal Paradicsommal			Narancsos limonádé Félbarna kenyér Házi sajtkrémrel Paradicsommal			Vaníliás tej Bríós		
		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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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				
Tízórai	Bölcso	Alma			Őszibarack			Körte			Szilva			Alma		
		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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Bölcso	Sertésragu leves Cukkinifőzelék Zöldsévgaldalittal Félbarna kenyérrel			Paradicsom leves Levesbetéttel Roston sült csirkemell Párolt rizszel Kapormártással			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott halrúd Burgonyapürével Uborkasalátával			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Tejfőlös gombaleves Rakott zöldbab		
		Energia: 434.67 Kcal / 1,816.92 KJ			Energia: 508.87 Kcal / 2,127.08 KJ			Energia: 426.26 Kcal / 1,781.77 KJ			Energia: 344.06 Kcal / 1,438.17 KJ			Energia: 425.95 Kcal / 1,780.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		16.37 g	15.73 g	2.61 g	19.74 g	14.05 g	1.81 g	19.47 g	10.70 g	3.38 g	17.90 g	11.36 g	2.63 g	18.37 g	20.46 g	4.64 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	75.59 g	23.76 g	3.36 g	61.21 g	2.01 g	2.69 g	42.09 g	0.51 g	4.67 g	42.97 g	0.02 g	2.71 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Bölcso	Gyümölcsös tea Tejszelet			Tej, Korpás zsemle Margarinnal Reszelt sajttal Uborkával			Banánturmix Babapiskótával			Tej, Csokoládékrémes rúd			Gyümölcsös tea Zsemle Margarinnal Főtt tojáskarikákkal Paprikával		
		Energia: 128.73 Kcal / 538.09 KJ			Energia: 348.28 Kcal / 1,455.81 KJ			Energia: 271.04 Kcal / 1,132.95 KJ			Energia: 485.90 Kcal / 2,031.06 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		2.12 g	5.36 g	2.23 g	16.69 g	13.46 g	7.29 g	6.79 g	3.11 g	0.49 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
17.80 g	15.92 g	0.09 g	39.88 g	2.20 g	1.22 g	53.39 g	9.74 g	0.06 g	30.26 g	0.00 g	1.61 g	39.22 g	9.99 g	0.64 g		
1,3,7			1,7			1,3,7			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 5-földimogyoró 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezám 13-csillagfürt 15-mesterséges édesítőszer
 2-rák 4-hal 6-szója 8-diófélék 10-mustár 12-kén-dioxid-szulfit 14-puhatestűek 16-édesgyökér

Élelmezésvezető