

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrémes Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsstea Brokkolis sajtkrémes Korpás kenyér			Tej Natúr vajkrémes 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			1,7		
Tízórai	Bölcsőde 1-3 éves	Alma			Túró Rudi			cékla-almasaláta			Banán			Körte		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 68.56 Kcal / 286.58 KJ			Energia: 36.98 Kcal / 154.58 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	3.93 g	3.20 g	1.72 g	0.89 g	0.29 g	0.01 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.20 g	0.15 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.50 g	0.00 g	0.01 g	5.80 g	3.00 g	0.01 g	7.27 g	0.00 g	0.13 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g		
7,(1)		7,(1)			7,(1)			7,(1)			7,(1)			7,(1)		
Ebéd	Bölcsőde 1-3 éves	Karlábékrémleves Pirított kenyérbúrával Olaszos Rakott tészta			Homoktövises gyümölcsle Spenót Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Alma			Gyümölcsleves Zöldségfaisírt Sajtmártással Kuskusszal			Narancslé Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Bulgurral		
		Energia: 458.64 Kcal / 1,917.12 KJ			Energia: 332.41 Kcal / 1,389.47 KJ			Energia: 593.98 Kcal / 2,482.84 KJ			Energia: 517.07 Kcal / 2,161.35 KJ			Energia: 399.14 Kcal / 1,668.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.58 g	19.47 g	5.76 g	13.36 g	12.22 g	2.32 g	17.54 g	18.10 g	7.16 g	16.23 g	22.48 g	6.07 g	14.83 g	18.48 g	5.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.75 g	0.01 g	2.76 g	41.62 g	1.86 g	1.29 g	85.24 g	12.99 g	1.91 g	61.38 g	18.08 g	2.15 g	45.12 g	0.01 g	2.62 g		
1,7,9,(3)		1,3,7			1,3,7			1,3,7,9			1,7,9			1,7,9		
Uzsonna	Bölcsőde 1-3 éves	Gyümölcsös tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Tej Margarinos Zsemle Paprikával			Tej Kajszibarackos háromszög Körte			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: 541.25 Kcal / 2,262.43 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	11.18 g	24.32 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	68.58 g	18.16 g	0.91 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)			1,7,(3),(6),(12)		

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  
2-rák 4-hal

5-földimogyoró 6-szója

7-tejtermék,laktóz 8-diófélék

9-zeller 11-szezám 10-mustár

12-kén-dioxid-szulfid 14-puhatestűek

13-csillagfűrt 16-édesgyökér

Élelmiszer