


## 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 gyümölcsstea 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			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 Pirított darával			Gyümölcslé Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérrrel			Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Tonhalas tészta Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Brokkoli főzelék Tojásfasírttal Félbarna kenyérrrel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Burgonyapürével Vitaminsalátával		
		Energia: 320.18 Kcal / 1,338.35 KJ			Energia: 385.15 Kcal / 1,609.93 KJ			Energia: 445.29 Kcal / 1,861.31 KJ			Energia: 395.29 Kcal / 1,652.31 KJ			Energia: 362.88 Kcal / 1,516.84 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	15.79 g	14.27 g	2.77 g	19.35 g	13.85 g	4.14 g	14.50 g	12.10 g	1.99 g	16.00 g	11.00 g	2.19 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	47.86 g	1.86 g	3.13 g	58.68 g	2.51 g	4.52 g	57.09 g	6.01 g	3.39 g	48.88 g	4.13 g	4.78 g		
1,7,9			1,3,7			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 Graham 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
2-rák	4-hal	6-szója	8-diófélék
			9-zeller
			11-szезám
			13-csillagfűrt
			15-mesterséges édesítőszer
			16-édesgyökér
			10-mustár
			12-kéndioxid-szulfid
			14-puhatestűek

.....  
**Élelmiszevezető**