

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcs tea Brokkolis sajtkrém Korpás kenyér			Tej Natúr vajkrém Félbarna kenyér			Kakaó 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			
Tízórai	Bölcsőde 1-3 éves	Alma			Túró Rudi			Babapiskóta			Banán			Körte		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 68.56 Kcal / 266.58 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)															
Ebéd	Bölcsőde 1-3 éves	Gyümölcsleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Félbarna kenyérral Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Zöldségfaisírt Sajtmártással Kuszkusszal			Karfioleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Bulgurral		
		Energia: 458.64 Kcal / 1,917.12 KJ			Energia: 475.59 Kcal / 1,987.97 KJ			Energia: 617.96 Kcal / 2,583.07 KJ			Energia: 455.01 Kcal / 1,901.94 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	14.37 g	16.05 g	2.82 g	17.68 g	18.12 g	7.16 g	15.23 g	18.27 g	4.42 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	67.42 g	8.52 g	3.42 g	90.87 g	16.99 g	1.91 g	56.59 g	12.89 g	2.60 g	45.12 g	0.01 g	2.62 g	
	1,7,9,(3)			1,7,9			1,3,7			1,3,9			1,7,9			
Uzsonna	Bölcsőde 1-3 éves	Gyümölcsös tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Tej Margarinos Zsemle Paprikával			Tej Kajszibarackos háromszög			Gyümölcsös tea Csirkemell felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Gyümölcsös tea Vaníliás táska		
		Energia: 217.02 Kcal / 907.14 KJ			Energia: 278.39 Kcal / 1,163.67 KJ			Energia: 461.76 Kcal / 1,930.16 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	10.58 g	23.87 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	50.58 g	18.16 g	0.90 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)			

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

Étrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 3-tojás
2-rák 4-hal

5-földimogyoró 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezám 13-csillagfűrt 15-mesterséges édesítőszer
6-szója 8-diófélék 10-mustá 12-kéndioxid-szulfid 14-puhatestűek 16-édesgyökér

.....
Élelmezésvezető