

Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsőde 1-3 éves	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrémés Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Rozskenyér Kenőmájással Uborkával			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.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				
Tízórai	Bölcsőde 1-3 éves	Babapiskóta			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			1,3,7,9			1,4,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
Ebéd	Bölcsőde 1-3 éves	Zöldborsó leves Főtt sertésszelet Meggymártással Pirított darával			Daragaluska leves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Tonhalas tészta Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Brokkoli főzelék Tojásfasírttal Félbarna kenyérral Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Burgonyapürével Vitaminsalátával		
		Energia: 320.18 Kcal / 1,338.35 KJ			Energia: 495.25 Kcal / 2,070.15 KJ			Energia: 418.22 Kcal / 1,748.16 KJ			Energia: 395.29 Kcal / 1,652.31 KJ			Energia: 374.78 Kcal / 1,566.58 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	18.54 g	20.76 g	4.48 g	16.75 g	14.82 g	5.28 g	14.50 g	12.10 g	1.99 g	15.91 g	10.82 g	2.38 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	58.19 g	2.49 g	3.33 g	53.53 g	6.51 g	4.56 g	57.09 g	6.01 g	3.39 g	52.09 g	6.89 g	4.72 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,4,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
Uzsonna	Bölcsőde 1-3 éves	Citromos tea Szendvics sonkás Korpás kenyér Margarinnal			Tej Baracklekváros Kifli Margarinnal			Tej Vaníliás táska			Kakaó Magyaros vajkrémés Zsemle			Csipkebogyó tea Tavaszi felvágottas Félbarna 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; 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-szszám
			13-csillagfűrt
			15-mesterséges édesítőszer
			16-édesgyökér

.....
Élelmezésvezető