


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsőde</b>	Tej, Kifli, Magyaros vajkrémrel			Tej Félbarna kenyér, Körözöttel Uborkával			Citromos tea, Graham kenyér, Margarinnal, Szerencse felvágottal, Paradicsommal			Tej brióssal			Gyümölcsös tea Sajtkrémes kenyér Paradicsommal		
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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				
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsőde</b>	Alma			Túrós rudi			Körte			Banán			Szilva		
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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		
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsőde</b>	Gyümölcsle Cukkinifőzelék, Zöldségvagdalttal, Félbarna kenyérrrel			Paradicsom leves Levesbetéttel Sült csirkemell Párolt rizszel Párolt zöldséggel			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkockával, Rántott halrúd, Burgonyapürével, Uborkasalátával			Gyümölcsle Karatlábefőzelék Sertésapróval Tk.kenyérrrel			Gyümölcsle Finomfőzelék Főtt virslivel Tk.kenyérrrel		
		Energia: 434.67 Kcal / 1,816.92 KJ			Energia: 497.83 Kcal / 2,080.93 KJ			Energia: 98.46 Kcal / 411.56 KJ			Energia: 353.78 Kcal / 1,478.80 KJ			Energia: 439.83 Kcal / 1,838.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.37 g	15.73 g	2.61 g	17.27 g	13.95 g	1.81 g	2.75 g	1.48 g	0.23 g	14.23 g	16.71 g	4.60 g	18.49 g	20.46 g	6.08 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	75.54 g	24.38 g	3.36 g	18.10 g	4.02 g	0.59 g	36.21 g	0.51 g	4.61 g	46.13 g	3.10 g	2.66 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsőde</b>	Gyümölcsös tea, Rozskenyér, Margarinnal, Soproni felvágottal, Paprikával			Gyümölcsös tea Korpás zsemle, Margarinnal, Tavaszi felvágottal			Tej Sajtkrémes rúddal			Gyümölcsös tea Csirkemell sonka Margarinos Tk.kenyérrrel Paprikával			Tej Csokoládékrémes rúddal		
		Energia: 283.43 Kcal / 1,184.74 KJ			Energia: 348.28 Kcal / 1,455.81 KJ			Energia: 277.12 Kcal / 1,158.36 KJ			Energia: 485.90 Kcal / 2,031.06 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.11 g	9.31 g	7.71 g	16.69 g	13.46 g	7.29 g	13.10 g	4.56 g	4.83 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
40.60 g	9.99 g	1.60 g	39.88 g	2.20 g	1.22 g	51.26 g	9.99 g	1.89 g	30.26 g	0.00 g	1.61 g	39.22 g	9.99 g	0.64 g		
1,(7)			1,7			1,7			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  
2-rák                        4-hal

5-földimogyoró    7-tejtermék,laktóz    9-zeller    11-szezám    13-csillagfűrt  
6-szója                8-diófélék                10-mustár    12-14-szulfid-szulfit    14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer  
16-édesgyökér

.....  
Élelmezésvezető