


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Karamellás tej Vajás molnárika			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér			Citromos tea Sült húskrém Félbarna kenyér			Tej Gabonagyógyóval			Almás-fahéjas tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 327.96 Kcal / 1,370.87 KJ			Energia: 263.31 Kcal / 1,100.64 KJ			Energia: 282.48 Kcal / 1,180.77 KJ			Energia: 194.56 Kcal / 813.26 KJ			Energia: 303.26 Kcal / 1,267.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.69 g	9.19 g	4.34 g	6.50 g	9.04 g	4.09 g	8.36 g	6.72 g	2.75 g	8.34 g	5.72 g	3.06 g	6.77 g	10.47 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.23 g	14.89 g	0.79 g	38.60 g	10.00 g	0.11 g	46.77 g	14.99 g	0.23 g	27.20 g	0.00 g	0.69 g	45.06 g	13.39 g	0.03 g		
1,3,7			1,7			1,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10				
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Alma			Banán			Narancs			Alma			Körte		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 20.71 Kcal / 86.57 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 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	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g	0.20 g	0.20 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	12.10 g	0.00 g	0.03 g	4.25 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		
1,3,7			1,7			1,3,9,(10)			1,7			1,3,7,9				
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Tojásropogóssal Félbarna kenyérrrel			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Párolt sárgaréppával Párolt brokkolival			Körtekrémeleves Rakott karfiol bulgurral Szilva			Csurgatott tojásleves Burgonyafőzelék Daráltlenmagos vagdalttal Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 KJ			Energia: 578.43 Kcal / 2,417.84 KJ			Energia: 292.85 Kcal / 1,224.11 KJ			Energia: 464.87 Kcal / 1,943.16 KJ			Energia: 524.19 Kcal / 2,191.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.34 g	15.93 g	5.31 g	21.06 g	24.02 g	4.13 g	18.75 g	6.99 g	0.86 g	17.48 g	20.24 g	6.14 g	18.02 g	24.90 g	5.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.89 g	1.02 g	4.32 g	69.47 g	12.00 g	4.01 g	38.41 g	0.17 g	2.32 g	53.89 g	7.99 g	4.38 g	56.12 g	0.01 g	2.04 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,9,(10)			1,7			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Meggyes tea Kenőmájasos Félbarna kenyér Kígyóborkával			Tej Margarinos Zsemle Sertés párizsival Jégsalátával			Tej Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával			Eperes tea Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyérrrel Kígyóborkával			Tej Sajtos pogácsa		
		Energia: 250.35 Kcal / 1,046.46 KJ			Energia: 306.86 Kcal / 1,282.67 KJ			Energia: 337.05 Kcal / 1,408.87 KJ			Energia: 260.46 Kcal / 1,088.72 KJ			Energia: 303.09 Kcal / 1,266.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.15 g	4.69 g	1.84 g	13.33 g	10.69 g	5.10 g	12.24 g	14.01 g	7.04 g	10.01 g	7.01 g	3.91 g	9.26 g	18.70 g	6.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.53 g	12.19 g	0.18 g	39.18 g	0.00 g	0.69 g	40.10 g	0.00 g	0.74 g	38.97 g	12.19 g	0.79 g	24.08 g	0.00 g	1.02 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,7			1,7			1,3,7				

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

9-zeller

11-szszám

13-csillagfürt

15-mesterséges édesítőszer

Élelmezésvezető

2-rák

4-hal

6-szója

8-diófélék

10-mustár

12-kén-dioxid-szulfid

14-puhatestűek

16-édesgyökér