

Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
eatrend	Reggeli	Csipkebogyós tea Metélőhagymás sonkakrémés Félbarna kenyér Kígyóborkával			Vaníliás tej Vajás Kifli			MUNKASZÜNETI NAP			Tej Petrezselymes tojáskrémés Rozskenyér Paradicsommal			Kakaó Briós			
		Energia: 204.41 Kcal / 854.43 KJ			Energia: 306.00 Kcal / 1,279.08 KJ						Energia: 347.67 Kcal / 1,453.26 KJ			Energia: 259.95 Kcal / 1,086.59 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.03 g	6.39 g	3.13 g	8.90 g	11.48 g	5.76 g				14.47 g	13.37 g	10.00 g	8.90 g	7.44 g	3.61 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só			
31.43 g			17.74 g	0.08 g	41.40 g			9.99 g	0.58 g	42.12 g			0.00 g	1.15 g	39.20 g	13.53 g	0.49 g
		1,7			1,7						1,3,7,10,(12)			1,3,7			
Tízórai	Bölcsődés 1-3 éves	Alma			Mandarin						Alma			Narancs			
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 23.44 Kcal / 97.98 KJ						Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 20.71 Kcal / 86.57 KJ			
		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	0.35 g	0.15 g	0.00 g				0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só			
3.50 g			0.00 g	0.01 g	4.90 g			0.00 g	0.00 g	3.50 g			0.00 g	0.01 g	4.25 g	0.00 g	0.00 g
Ebéd	Bölcsődés 1-3 éves	Tárkonyos sertésraguleves Pozsonyi kocka			Teffölös zöldbaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével Alma						Zellerkrémleves Pírtott kenyérkockával Csirketokány Párolt rizszel			Daragaluska leves Zöldborsó főzelék Csirkemáj fasírttal Félbarna kenyérrrel			
		Energia: 547.83 Kcal / 2,289.93 KJ			Energia: 470.92 Kcal / 1,968.45 KJ						Energia: 387.86 Kcal / 1,621.25 KJ			Energia: 474.57 Kcal / 1,983.70 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		18.51 g	19.33 g	4.80 g	16.87 g	20.71 g	6.01 g				17.24 g	12.45 g	2.25 g	21.58 g	17.37 g	4.66 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só			
74.50 g			24.84 g	2.19 g	52.93 g			0.01 g	2.81 g	51.16 g			0.14 g	0.47 g	58.26 g	3.51 g	1.79 g
		1,3,7,8,9,(5),(12)			1,3,7,9						1,7,9,(10)			1,3,7,9			
Uzsonna	Bölcsődés 1-3 éves	Tej Pritaminos sajtkrémés Zsemle			Almás-fahéjas tea Natúr vajkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Paprikával						Citromos tea Barackos gyümölcsjoghurt Kíflivel			Meggyes tea Margarinos Félbarna kenyér Sertés párizsival Kígyóborkával			
		Energia: 314.89 Kcal / 1,316.24 KJ			Energia: 167.11 Kcal / 698.52 KJ						Energia: 296.44 Kcal / 1,239.12 KJ			Energia: 150.53 Kcal / 629.22 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		12.39 g	11.74 g	6.61 g	3.46 g	4.48 g	1.95 g				9.48 g	6.10 g	3.23 g	5.05 g	5.07 g	2.21 g	
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só			
39.55 g			0.00 g	0.47 g	28.02 g			12.99 g	0.04 g	50.26 g			17.99 g	0.90 g	21.16 g	7.75 g	0.41 g
		1,7			1,7						1,7			1,(7)			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető