


Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsoéde (1-3 év)	Tej Margarinos Félbarna kenyér Csirkemellsonkával Paprikával			Kakaó Daráltlenmagos sajtkrém Kifli			Tej Sült zöldséghalmes Félbarna kenyér Salátalevéellel			Tej Majonéz tonhalmes Tejjes kiórlésű kenyér Póréhagymakarikával			Tej Vajas molnárkával		
		Energia: 314.53 Kcal / 1,314.74 KJ			Energia: 309.77 Kcal / 1,294.84 KJ			Energia: 327.67 Kcal / 1,369.66 KJ			Energia: 352.38 Kcal / 1,472.95 KJ			Energia: 307.91 Kcal / 1,287.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.53 g	8.70 g	4.26 g	10.27 g	12.35 g	6.99 g	13.18 g	11.26 g	5.65 g	13.41 g	15.14 g	6.48 g	12.39 g	10.59 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.36 g	0.00 g	0.61 g	39.17 g	7.99 g	0.82 g	43.05 g	0.01 g	0.34 g	40.19 g	0.40 g	0.33 g	40.39 g	2.40 g	0.85 g		
1,7			1,7			1,7,9			1,3,4,7,10			1,3,7				
Tízórai	Bölcsoéde (1-3 év)	Alma			Banán			Narancs			Alma			Mandarin		
		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: 23.44 Kcal / 97.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	0.35 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	4.90 g	0.00 g	0.00 g		
1,3,7,9,(12)			1,7,(10)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9				
Ebéd	Bölcsoéde (1-3 év)	Tárkonyos sertésraguleves Vargabéles			Gyümölcsle Karfiolfőzelék Pírtott csirkemellel			Vajjaluskaleves Töltött tök			Gyümölcsle Finomfőzelék Pírtott csirkemájjal			Zöldségleves Sóskafezelék Főtt tojással Főtt burgonyával		
		Energia: 577.06 Kcal / 2,412.11 KJ			Energia: 204.62 Kcal / 855.31 KJ			Energia: 466.49 Kcal / 1,949.93 KJ			Energia: 494.05 Kcal / 2,065.13 KJ			Energia: 284.23 Kcal / 1,188.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.40 g	19.64 g	8.08 g	13.71 g	9.09 g	1.64 g	18.89 g	26.74 g	9.05 g	35.45 g	23.57 g	5.88 g	11.18 g	13.19 g	3.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.15 g	2.91 g	1.74 g	16.85 g	5.87 g	1.34 g	36.73 g	0.01 g	2.54 g	33.96 g	5.70 g	2.24 g	29.32 g	6.01 g	2.25 g		
1,3,7,9,(12)			1,7,(10)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9				
Uzsonna	Bölcsoéde (1-3 év)	Málnás tea Zöldfűszeres vajkrémese Zsemle			Tej Margarinos Rozskenyér Főtt tojáskarikával Kígyóborkával			Tej Kifli Vaníliás túrókrémlel			Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Sertés párizsival			Cítrós tea Margarinos Félbarna kenyér Reszelt sajttal Pritamin paprikával		
		Energia: 253.35 Kcal / 1,059.00 KJ			Energia: 328.31 Kcal / 1,372.34 KJ			Energia: 263.84 Kcal / 1,102.85 KJ			Energia: 226.67 Kcal / 947.48 KJ			Energia: 268.91 Kcal / 1,124.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.27 g	8.36 g	4.00 g	15.81 g	11.11 g	9.27 g	12.92 g	7.21 g	3.87 g	6.56 g	5.09 g	2.06 g	11.24 g	8.18 g	4.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.90 g	9.99 g	0.06 g	41.09 g	2.75 g	1.07 g	36.50 g	2.40 g	0.65 g	38.53 g	9.99 g	0.46 g	37.43 g	5.00 g	0.47 g		
1,7			1,3,7			1,7,(12)			1,(7)			1,7				

..... Élelmezésvezető

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
6-szója 8-diófélék

9-zeller 11-szszám
10-mustár 12-kálcium

13-csillagfűrt 14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér

.....
Élelmezésvezető