

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.																	
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
eatrend	Reggeli	Bölcshódés (1-3 év)	Tej Vaniliás túrókrémes Kifli			Erdei gyümölcsös tea Sült húskrémes Félbarna kenyér Paradicsommal			Barackos tea Padlizsánkrémes Graham kenyér			Cítromos tea Majonézes tojáskrémes Rozskenyér Uborkával			Kakaó Kaláccsal		
			Energia: 263.84 Kcal / 1,102.85 KJ			Energia: 266.81 Kcal / 1,115.27 KJ			Energia: 335.74 Kcal / 1,403.39 KJ			Energia: 312.45 Kcal / 1,306.04 KJ			Energia: 367.57 Kcal / 1,536.44 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			12.92 g	7.21 g	3.87 g	8.53 g	6.75 g	2.76 g	7.16 g	10.32 g	3.84 g	7.95 g	10.79 g	7.45 g	12.36 g	10.73 g	5.01 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
36.50 g 2.40 g 0.65 g			42.58 g 10.00 g 0.23 g			53.08 g 19.98 g 1.54 g			45.93 g 17.19 g 1.25 g			54.96 g 12.19 g 0.80 g					
Tízórai	Bölcshódés (1-3 év)	Narancs			Reszelt cékla-almasaláta			Banán			Alma			Narancs			
		Energia: 20.71 Kcal / 86.57 KJ			Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 20.71 Kcal / 86.57 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		0.30 g	0.10 g	0.00 g	0.45 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	0.30 g	0.10 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
4.25 g 0.00 g 0.00 g			3.65 g 0.00 g 0.06 g			12.10 g 0.00 g 0.03 g			3.50 g 0.00 g 0.01 g			4.25 g 0.00 g 0.00 g					
Ebéd	Bölcshódés (1-3 év)	Füstölt sajtos karfiolkremleves Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással			Vajgaluskaleves Zöldborsó főzelék Zabpelyhes vagdalttal Félbarna kenyérral			Paradicsomleves Betűtésztaival Rakott cukkini bulgurral			Sertésraguleves Morzsás nudlival Baracklevárral Porcukor szóráttal Alma			Csontleves Kelbimbófőzelék Sertés aprósülttel Félbarna kenyérral			
		Energia: 663.82 Kcal / 2,774.77 KJ			Energia: 553.15 Kcal / 2,312.17 KJ			Energia: 404.45 Kcal / 1,690.60 KJ			Energia: 423.42 Kcal / 1,769.90 KJ			Energia: 448.62 Kcal / 1,875.23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		21.38 g	41.89 g	8.58 g	20.18 g	24.89 g	5.93 g	15.04 g	14.59 g	5.00 g	12.94 g	6.91 g	1.13 g	21.97 g	22.16 g	6.51 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
49.64 g 10.48 g 1.63 g			62.16 g 12.00 g 1.98 g			54.22 g 14.99 g 2.01 g			76.03 g 16.24 g 2.05 g			40.11 g 3.01 g 2.44 g					
Uzsonna	Bölcshódés (1-3 év)	Epres tea Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal Paprikával			Tej Helyben sült csokoládékrémes rúd			Tej Snidlinges sajtkrémes Korpás kifli Uborkával			Tej Helyben sült sajtos rúd			Almás-fahéjas tea Margarinos Korpás zsemle Baromfi párizsival Jégcsapretekkel			
		Energia: 256.65 Kcal / 1,072.80 KJ			Energia: 485.90 Kcal / 2,031.06 KJ			Energia: 324.61 Kcal / 1,356.87 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ			Energia: 241.92 Kcal / 1,011.23 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		8.05 g	7.46 g	2.84 g	18.51 g	32.06 g	13.11 g	13.44 g	14.09 g	7.84 g	11.64 g	7.00 g	5.23 g	6.84 g	5.13 g	2.07 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
39.16 g 9.99 g 1.20 g			30.26 g 0.00 g 1.61 g			35.62 g 2.20 g 1.04 g			27.60 g 0.00 g 1.25 g			42.06 g 16.11 g 0.92 g					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

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!

Élelmezésvezető