


Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsődés 1-3 éves	Kakaó Kiflivel			Erdei gyümölcsös limonádé Füstölt sajtos brokkolikrémés Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsommal			Barackos tea Körözöttés Félbarna kenyér Uborkával			Tej Margarinos Félbarna kenyér Áfonyalekvárral			Tej Darált lenmagos sajtkrém Rozskenyérrel Paprikával		
		Energia: 232.22 Kcal / 970.68 KJ			Energia: 249.20 Kcal / 1,041.66 KJ			Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 KJ			Energia: 345.57 Kcal / 1,444.48 KJ			Energia: 356.50 Kcal / 1,490.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.05 g	4.50 g	2.39 g	6.61 g	9.06 g	4.10 g	9.01 g	2.40 g	1.25 g	12.76 g	8.20 g	4.12 g	14.32 g	14.59 g	12.16 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
38.76 g			34.95 g			52.67 g			54.88 g			41.55 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
7.99 g			5.41 g			22.18 g			10.86 g			0.00 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.58 g			0.11 g			0.42 g			0.30 g			1.17 g				
1,7			1,7			1,7			1,7,(12)			1,7				
Tízórai	Bölcsődés 1-3 éves	Görögdinnye			Alma			Nektarin			Alma			Görögdinnye		
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.50 g	0.20 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.50 g	0.20 g	0.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
6.50 g			3.50 g			5.89 g			3.50 g			6.50 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.01 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.01 g			0.01 g			0.00 g			0.01 g			0.01 g				
1,7			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7			1,3,7,9				
Ebéd	Bölcsődés 1-3 éves	Gyümölcsle Kelbimbófőzelék Sertés aprósúttal Félbarna kenyérrel			Tojásleves Töltött kukkini kuszkusszal			Alföldi gulyásleves Tejbedara Kakaó szórattal Nektarin			Gyümölcsle Zöldbabfőzelékpüré Vagdalttal Félbarna kenyérrel			Kertészleves Húsos rakott tészta		
		Energia: 408.18 Kcal / 1,706.19 KJ			Energia: 520.81 Kcal / 2,176.99 KJ			Energia: 425.46 Kcal / 1,778.42 KJ			Energia: 479.13 Kcal / 2,002.76 KJ			Energia: 463.03 Kcal / 1,935.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.74 g	21.10 g	6.43 g	23.68 g	32.87 g	10.76 g	14.70 g	8.39 g	2.53 g	18.11 g	19.96 g	5.37 g	26.06 g	17.22 g	4.53 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
34.22 g			31.97 g			72.71 g			55.87 g			50.36 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
5.70 g			0.01 g			34.46 g			2.70 g			0.01 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
1.60 g			2.51 g			1.14 g			1.42 g			1.49 g				
1,7			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7			1,3,7,9				
Uzsonna	Bölcsődés 1-3 éves	Citromos tea Pritamin paprikás vajkrém Rozskenyérrel Salátalevéllel			Tej Gyümölcskrém Kiflivel			Tej Sült zöldségkrémés Zsemle			Citromos limonádé Poharas puding Kiflivel			Málnás tea Margarinos Zsemle Csirkemell sonkával Jégcsapretekkel		
		Energia: 274.02 Kcal / 1,145.40 KJ			Energia: 295.51 Kcal / 1,235.23 KJ			Energia: 318.33 Kcal / 1,330.62 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ			Energia: 214.09 Kcal / 894.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.67 g	7.14 g	7.42 g	10.93 g	5.92 g	3.14 g	12.55 g	10.95 g	4.58 g	8.58 g	5.97 g	3.22 g	7.54 g	2.80 g	1.18 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
45.44 g			49.17 g			41.90 g			53.58 g			39.66 g				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
14.99 g			9.99 g			0.00 g			25.47 g			13.11 g				
Só			Só			Só			Só			Só				
0.70 g			0.65 g			0.40 g			0.52 g			0.45 g				
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,(7)				

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-szoja | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmézevvezető