

Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b> <b>15</b>	<b>Reggeli</b>	Tej Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Sajt szelettel Paprikával			Tej Margarinos Zsemle Pulykamell sonkával Salátalevéllal			Barackos tea Padlizsánkrémes Félbarna kenyér			Tej Tojáskrémes Rozskenyér Uborkával			Kakaó Vajas molnárika		
		Energia: 354.34 Kcal / 1,481.14 KJ			Energia: 291.46 Kcal / 1,218.30 KJ			Energia: 314.78 Kcal / 1,315.78 KJ			Energia: 318.59 Kcal / 1,331.71 KJ			Energia: 310.28 Kcal / 1,296.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		17.84 g	13.71 g	7.36 g	14.09 g	8.38 g	4.21 g	6.90 g	8.70 g	4.05 g	13.82 g	10.62 g	8.35 g	10.88 g	9.21 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.67 g	0.00 g	0.77 g	39.78 g	0.00 g	0.67 g	51.78 g	19.98 g	0.00 g	41.84 g	2.20 g	1.13 g	45.75 g	10.39 g	0.79 g		
1,7		1,7			1,7,(10)			1,3,7,10,(12)			1,3,7					
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsődés 1-3 éves</b>	Alma			Nektarin			Görögdinnye			Alma			Nektarin		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ			Energia: 31.13 Kcal / 130.12 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.50 g	0.00 g	0.01 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	6.50 g	0.00 g	0.01 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g		
1,7		1,7			1,7			1,7			1,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsődés 1-3 éves</b>	Vajgaluska leves Kelkáposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Karfiolleves Sárgarépa-főzelék Tojásropogóssal Félbarna kenyérral			Paradicsomleves Darált lenmagos halfasírt Burgonyapürével Uborkasalátával			Sertésraguleves Meggyes-kakaós piskóta			Csontleves Zöldborsó főzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 438.92 Kcal / 1,834.69 KJ			Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 KJ			Energia: 521.57 Kcal / 2,180.16 KJ			Energia: 499.59 Kcal / 2,088.29 KJ			Energia: 557.99 Kcal / 2,332.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		20.07 g	20.39 g	3.70 g	16.24 g	18.77 g	3.38 g	17.83 g	14.89 g	4.42 g	13.02 g	17.34 g	2.92 g	21.73 g	23.15 g	5.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.01 g	0.01 g	2.19 g	51.18 g	5.02 g	3.75 g	77.67 g	20.28 g	3.63 g	73.05 g	34.99 g	1.65 g	65.97 g	12.00 g	2.10 g		
1,3,9,(7)		1,3,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsődés 1-3 éves</b>	Erdei gyümölcsös tea Almás-fahéjas zabkása			Narancsos limonádé Vaníliás túrókrém Kifivel			Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretekkel			Limonádé Házi májkrém Zsemlével			Meggyes tea Tzatzikis vajkrém Félbarna kenyér Paradicsommal		
		Energia: 122.10 Kcal / 510.38 KJ			Energia: 170.90 Kcal / 714.36 KJ			Energia: 341.06 Kcal / 1,425.63 KJ			Energia: 215.10 Kcal / 899.12 KJ			Energia: 261.59 Kcal / 1,093.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		2.31 g	1.09 g	0.21 g	6.17 g	1.62 g	0.83 g	13.68 g	14.05 g	7.67 g	6.73 g	4.45 g	1.64 g	6.59 g	7.05 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.51 g	15.00 g	0.11 g	32.61 g	8.50 g	0.42 g	39.66 g	3.12 g	0.56 g	36.53 g	5.99 g	0.23 g	42.57 g	10.43 g	0.00 g		
1		1,7,(12)			1,7			1,(6),(7),(10)			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-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmézésvezető