


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsoéde (1-3 év)	Csokis tej Kiflivel			Meggyes tea Sütőtökös sajtkrémés Rozskenyér Kígyóborkával			Tej Natúr vajkrémés Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Tej Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Sajt szelettel Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrémés Félbarna kenyér		
		Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 Kj			Energia: 198.19 Kcal / 828.43 Kj			Energia: 235.44 Kcal / 984.14 Kj			Energia: 354.80 Kcal / 1,483.06 Kj			Energia: 301.88 Kcal / 1,261.86 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.87 g	4.48 g	2.38 g	6.38 g	1.12 g	4.71 g	6.64 g	8.64 g	4.05 g	17.80 g	13.69 g	7.37 g	6.80 g	9.40 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.37 g	9.99 g	0.58 g	40.37 g	12.74 g	0.71 g	32.52 g	0.00 g	0.00 g	39.87 g	0.00 g	0.77 g	47.10 g	15.39 g	0.02 g		
1,7			1			1,7			1,7			1,3,4,7,10				
Tízórai	Bölcsoéde (1-3 év)	Alma			Banán			Mandarin			Alma			Narancs		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 Kj			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.65 g	0.05 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.50 g	0.00 g	0.01 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	4.90 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		
1,7			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(10)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				
Ebéd	Bölcsoéde (1-3 év)	Erőleves Párolt csirkemell Almamártással Pírtott darával			Májgaluskaleves Főtt tojás Sóskamártással Főtt burgonyával			Sajtos karfiolkremleves Pírtott kenyérbokkával Zöldfűszeres csirkecombfilé Vegyes körettel			Zöldségleves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel Mandarin			Gulyásleves Mákos piskóta Meggyszósszal Szaloncukor		
		Energia: 254.05 Kcal / 1,061.93 Kj			Energia: 256.01 Kcal / 1,070.12 Kj			Energia: 308.04 Kcal / 1,287.61 Kj			Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 Kj			Energia: 598.87 Kcal / 2,503.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.53 g	5.59 g	1.51 g	13.52 g	8.38 g	2.62 g	21.71 g	10.07 g	2.61 g	19.10 g	24.09 g	5.79 g	9.52 g	18.16 g	4.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.64 g	9.04 g	1.13 g	31.14 g	6.01 g	1.64 g	27.67 g	0.14 g	2.44 g	57.36 g	3.02 g	2.68 g	98.38 g	56.48 g	0.54 g		
1,3,7,9,(10)			1,3,7,9			1,7,9,(10)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				
Uzsonna	Bölcsoéde (1-3 év)	Barackos tea Sonkakerém Félbarna kenyér Paprikával			Tej Vajas pogácsával			Csipkebogyó tea Poharas csokipuding Kiflivel			Epres tea Margarinos Zsemle Csirkemellsonkával			Tej Petrezselymes túrókrémés Kifli Paprikával		
		Energia: 306.29 Kcal / 1,280.29 Kj			Energia: 303.07 Kcal / 1,266.83 Kj			Energia: 170.53 Kcal / 712.82 Kj			Energia: 211.27 Kcal / 883.11 Kj			Energia: 259.56 Kcal / 1,084.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.41 g	6.81 g	3.03 g	9.26 g	18.70 g	6.62 g	3.89 g	0.31 g	0.10 g	7.32 g	2.78 g	1.17 g	13.38 g	7.28 g	3.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.43 g	19.98 g	0.07 g	24.08 g	0.00 g	1.02 g	37.80 g	14.99 g	0.41 g	39.13 g	9.99 g	0.44 g	34.86 g	0.00 g	0.95 g		
1,7			1,7,(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7				

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

5-földimogyoró

7-tejtermék,laktóz

9-zeller 11-szszám

13-csillagfűrt

15-mesterséges édesítőszer

2-rák

4-hal

6-szója

8-diófélék

10-mustár 12-kálcium

14-puhatestűek

16-édesgyökér

Élelmezésvezető