

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>	<b>Reggeli</b>	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcs tea Brokkolis sajtkrém Korpás kenyér			Tej Natúr vajkrém Félbarna kenyér			Kakaó Korpás kifli Alma		
		Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ			Energia: 257.31 Kcal / 1,075.56 KJ			Energia: 235.23 Kcal / 983.26 KJ			Energia: 351.71 Kcal / 1,470.15 KJ			Energia: 269.10 Kcal / 1,124.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.87 g	4.48 g	2.38 g	7.01 g	8.34 g	4.58 g	5.07 g	6.93 g	3.89 g	13.18 g	14.20 g	6.91 g	10.83 g	5.39 g	2.48 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	38.00 g	5.99 g	1.44 g	37.77 g	10.00 g	0.90 g	42.38 g	0.00 g	1.43 g	43.83 g	7.99 g	0.74 g	
	1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Alma			Túrós Rudi			cékla-almasaláta			Banán			Körte		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 68.56 Kcal / 266.58 KJ			Energia: 36.98 Kcal / 154.58 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	3.93 g	3.20 g	1.72 g	0.89 g	0.29 g	0.01 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.20 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	5.80 g	3.00 g	0.01 g	7.27 g	0.00 g	0.13 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g	
	7,(1)			7,(1)			7,(1)			7,(1)			7,(1)			
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Karábékremleves Piritott kenyérből Olaszos Rakott tészta			Gyümölcslé Sóska Főtt tojással Főtt burgonyával Alma			Gyümölcsleves Zöldségfaisírt Sajtmártással Kuskusszal			Gyümölcslé Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Bulgurral		
		Energia: 458.64 Kcal / 1,917.12 KJ			Energia: 475.59 Kcal / 1,987.97 KJ			Energia: 617.96 Kcal / 2,583.07 KJ			Energia: 455.01 Kcal / 1,901.94 KJ			Energia: 399.14 Kcal / 1,668.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.58 g	19.47 g	5.76 g	14.37 g	16.05 g	2.82 g	17.68 g	18.12 g	7.16 g	15.23 g	18.27 g	4.42 g	14.83 g	18.48 g	5.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52.75 g	0.01 g	2.76 g	67.42 g	8.52 g	3.42 g	90.87 g	16.99 g	1.91 g	56.59 g	12.89 g	2.60 g	45.12 g	0.01 g	2.62 g	
	1,7,9,(3)			1,7,9			1,3,7			1,3,9			1,7,9			
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Gyümölcsös tea Tavaszi felvágott Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Tej Margarinos Zsemle Paprikával			Tej Kajsziarackos háromszög			Gyümölcsös tea Toast felvágott Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Gyümölcsös tea Vaníliás táska		
		Energia: 217.02 Kcal / 907.14 KJ			Energia: 278.39 Kcal / 1,163.67 KJ			Energia: 461.76 Kcal / 1,930.16 KJ			Energia: 221.01 Kcal / 923.82 KJ			Energia: 406.12 Kcal / 1,697.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.76 g	4.58 g	1.73 g	11.74 g	8.01 g	4.07 g	10.58 g	23.87 g	7.91 g	8.38 g	3.45 g	1.40 g	11.78 g	26.47 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38.06 g	9.99 g	1.05 g	39.70 g	0.00 g	0.80 g	50.58 g	18.16 g	0.90 g	39.09 g	13.11 g	0.75 g	29.66 g	9.99 g	1.38 g	
	1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Étrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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 9-zeller 11-szezám 13-csillagfűrt 15-mesterséges édesítőszer  
6-szója 8-diófélék 10-mustár 12-kéndioxid-szulfid 14-puhatestűek 16-édesgyökér

1/1

Oldalak

.....  
Élelmezésvezető