


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <p><b>Reggeli</b></p>	<p><b>Bölcsőde</b> 1-3 éves</p>	Tej Kalács			Barackos tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér			Almás-fahéjas tea Rozskenyér Kenőmájással Paradicsommal			Erdei gyümölcsstea Margarinos Félbarna kenyér Reszelt sajttal			Tej Kakaós kifli		
		Energia: 663.97 Kcal / 2,775.39 KJ			Energia: 560.04 Kcal / 2,340.97 KJ			Energia: 604.74 Kcal / 2,527.81 KJ			Energia: 624.47 Kcal / 2,610.28 KJ			Energia: 553.15 Kcal / 2,312.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.35 g	21.12 g	9.44 g	13.87 g	16.97 g	6.27 g	18.24 g	12.67 g	13.19 g	27.44 g	22.02 g	8.82 g	19.64 g	15.73 g	8.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.73 g	8.39 g	1.77 g	87.17 g	19.99 g	1.48 g	103.93 g	19.99 g	2.33 g	78.78 g	0.00 g	4.60 g	82.89 g	19.99 g	1.96 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
<p><b>Tízórai</b></p>	<p><b>Bölcsőde</b> 1-3 éves</p>	Gyümölcsjoghurt			Alma			Mandarin			Sült tők			Banán		
		Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ			Energia: 45.77 Kcal / 191.32 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.59 g	5.79 g	3.13 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.70 g	0.30 g	0.00 g	0.57 g	2.31 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.45 g	12.99 g	0.49 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	9.80 g	0.00 g	0.00 g	5.61 g	0.00 g	0.00 g	36.30 g	0.00 g	0.00 g		
7,(1)									7							
<p><b>Ebéd</b></p>	<p><b>Bölcsőde</b> 1-3 éves</p>	Paradicsomleves Tarhonyás hús Céklasalátával			Csontleves Meggymártás Főtt sertéshússal			Magyaros csipetkeleves Bolognai tészta Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Sárgarépa-főzelék Tojásfasírttal Félbarna kenyérral Körte			Zellerkrémleves Levesgyönggyel Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyapürével Vitaminalátával		
		Energia: 1,243.78 Kcal / 5,199.00 KJ			Energia: 850.10 Kcal / 3,553.42 KJ			Energia: 641.50 Kcal / 2,681.47 KJ			Energia: 915.87 Kcal / 3,828.34 KJ			Energia: 1,123.88 Kcal / 4,697.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.05 g	23.88 g	10.34 g	38.55 g	29.43 g	5.77 g	35.88 g	20.98 g	11.18 g	34.83 g	33.38 g	13.59 g	68.90 g	39.40 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
206.35 g	47.95 g	7.02 g	106.28 g	0.04 g	5.77 g	76.43 g	0.02 g	8.41 g	118.27 g	0.02 g	7.22 g	121.88 g	8.50 g	8.55 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,9,(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)				
<p><b>Uzsonna</b></p>	<p><b>Bölcsőde</b> 1-3 éves</p>	Citromos tea Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Tej Barackleváros Kifli Margarinnal			Tej Vaníliás táska Alma			Kakaó Magyaros vajkrém Zsemle Jégcsapretekkel			Csipkebogyó tea Csirkemell sonkás Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 250.07 Kcal / 1,045.29 KJ			Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 88.17 Kcal / 368.55 KJ			Energia: 102.27 Kcal / 427.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.28 g	14.17 g	0.00 g	10.12 g	12.96 g	0.60 g	23.42 g	52.92 g	9.74 g	2.25 g	1.75 g	1.10 g	7.88 g	2.63 g	1.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.06 g	0.00 g	0.00 g	68.40 g	14.40 g	1.64 g	39.32 g	36.32 g	1.34 g	15.75 g	3.00 g	0.03 g	10.56 g	0.00 g	0.26 g		
1,(3),(5),(7),(8)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(12)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			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  
2-rák 4-hal

5-földimogyoró 6-szója

7-tejtermék,laktóz 8-diófélék  
9-zeller 10-mustár 11-szézám  
12-kéndioxid 13-csillag

14-szulfid 15-mesterséges édesítőszer  
16-édesgyökér

.....  
Élelmiszevizetű