


Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			
 eatrend Reggeli	Bölcsőde 1-3 éves	Tej Sajt szelet Margarinnal Teljes kiőrlésű kenyérrrel Paprikával			Tej Pulykamell sonkás Margarinos Zsemle Salátalevéllel			Barackos tea Házi padlizsánkrémes Félbarna kenyér			Tej Majonészes tojáskrémes Rozskenyér Uborkasalátával			M
		Energia: 354.34 Kcal / 1,481.14 Kj			Energia: 291.46 Kcal / 1,218.30 Kj			Energia: 330.92 Kcal / 1,383.25 Kj			Energia: 381.07 Kcal / 1,592.87 Kj			Energia: 31
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje
		17.84 g	13.71 g	7.36 g	14.09 g	8.38 g	4.21 g	6.98 g	10.32 g	4.02 g	14.72 g	16.37 g	10.56 g	10.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
39.67 g	0.00 g	0.77 g	39.78 g	0.00 g	0.67 g	52.06 g	19.98 g	0.51 g	43.70 g	5.29 g	1.78 g	45.75 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7		
Tízórai	Bölcsőde 1-3 éves	Alma			Nektarin			Görögdinnye			Alma			
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 Kj			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 Kj			Energia: 31.13 Kcal / 130.12 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 2
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje
		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	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
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	10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.89 g		
Ebéd	Bölcsőde 1-3 éves	Vajgaluskaleves Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelékkel Félbarna kenyérrrel			Karfiolleves Tojásropogós Sárgarépa főzelékkel Félbarna kenyérrrel			Paradicsomleves Betűtészta Lenmagos Hal fasírt Burgonyapürével Uborkasalátával			Sertésraguleves Meggyes-Kakaós piskótakocka Őszibarack			C Zöldbr Félb
		Energia: 429.11 Kcal / 1,793.68 Kj			Energia: 453.67 Kcal / 1,896.34 Kj			Energia: 521.57 Kcal / 2,180.16 Kj			Energia: 520.16 Kcal / 2,174.27 Kj			Energia: 57
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje
		16.77 g	19.32 g	4.91 g	16.35 g	18.77 g	3.38 g	17.83 g	14.89 g	4.42 g	13.37 g	17.39 g	2.92 g	21.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát

Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		46.03 g	2.71 g	2.59 g	53.99 g	7.72 g	3.75 g	77.67 g	20.28 g	3.63 g	77.55 g	34.99 g	1.65 g	68.78 g		
		1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9		
Uzsonna	Bölcsőde 1-3 éves	Erdei gyümölcsös tea Almás-fahéjas Zabkása			Narancsos limonádé Vaniliás túrókrémes Kifli Alma			Tej Natúr sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretekkel			Limonádé Kenőmájasos Zsemle			M Tzajt Félt Par		
		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: 26		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje		
		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		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát		
		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		
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

Jó étvá

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	3-tojás	5-földimogyoró	7-tejtermék,laktóz	9-zeller	11-szezám	13-csillagfűrt	15-mesterséges édesítőszer
2-rák	4-hal	6-szója	8-diófélék	10-mustár	12-kéndioxid-szulfít	14-puhatestűek	16-édesgyökér

.....
Élel

péntek

Kakaó
olnárkával

10.28 Kcal / 1,296.97 KJ

Zsír	T.Zsírsv
9.21 g	4.35 g
Cukor	Só
10.39 g	0.79 g

Nektarin

27.64 Kcal / 115.54 KJ

Zsír	T.Zsírsv
0.23 g	0.03 g
Cukor	Só
0.00 g	0.00 g

csontleves
Fasírt
orsó főzelékkel
arna kenyérrrel

70.74 Kcal / 2,385.69 KJ

Zsír	T.Zsírsv
23.15 g	5.40 g
Cukor	Só

14.70 g

2.10 g

egyes tea
kís vajkrémes
arna kenyér
adicsommal

1.59 Kcal / 1,093.45 KJ

Zsir	T.Zsírsav
7.05 g	3.31 g
Cukor	Só
10.43 g	0.00 g

ígyat kívánunk!

.....

mezésvezető