


39. Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Félbarna kenyér Snidlinges sajtkrém			Erdei gyümölcs tea Korpás kenyér Brokkolis sajtkrém			Tej Félbarna kenyér Natúr vajkrém			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	6.15 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	1.37 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			Túró Rudi			Nápolyi			Banán			Körte		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 68.56 Kcal / 286.58 KJ			Energia: 150.04 Kcal / 627.17 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	0.00 g	1.97 g	8.50 g	0.00 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	0.00 g	0.00 g	16.23 g	0.00 g	0.00 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g		
7,(1)			1,(3),(5),(7),(8)													
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Karálbé krémleves Pírtott kenyérrakottával Olaszos Rakott tészta			Májgaluska leves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával Alma			Vegyes gyümölcsleves Zöldségfőzelék Sajtmártással Párolt rizszel			Karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártással Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Tejszettel			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 458.64 Kcal / 1,917.12 KJ			Energia: 281.74 Kcal / 1,177.67 KJ			Energia: 587.62 Kcal / 2,456.25 KJ			Energia: 529.35 Kcal / 2,212.68 KJ			Energia: 371.51 Kcal / 1,552.91 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	13.75 g	12.66 g	2.55 g	16.04 g	20.59 g	7.18 g	17.16 g	23.62 g	6.21 g	14.91 g	14.84 g	4.72 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	28.27 g	0.02 g	1.13 g	79.54 g	12.99 g	1.91 g	61.39 g	15.94 g	2.68 g	43.97 g	0.01 g	4.61 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Gyümölcsös tea Korpás kenyér Margarin Tavaszi felvágott Uborka			Tej Zsemle Margarin Paprika			Tej Kajsziarackos háromszög Körte			Gyümölcsös tea Zsemle Margarin Toast felvágott Jégcsapretek			Gyümölcsös tea Vaníliás táska		
		Energia: 217.02 Kcal / 907.14 KJ			Energia: 278.39 Kcal / 1,163.67 KJ			Energia: 541.25 Kcal / 2,262.43 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	3.31 g	11.18 g	24.32 g	2.28 g	8.38 g	3.45 g	1.53 g	11.78 g	26.47 g	4.87 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	0.74 g	68.58 g	0.00 g	0.17 g	39.09 g	13.11 g	0.80 g	29.66 g	28.15 g	0.67 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.

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

.....  
Élelmezésvezető

2-rák

4-hal

6-szója

8-diófélék

10-must: 12-kéndioxid-szulfit

14-puhatestűek

16-édesgyökér