

Heti étlap 2025.03.10 - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsőde 1-3 éves	Kakaó Vajas molnárra			Tej Sárgarépas sajtkrémes Rozskenyér Póréhagymakarikával			Tej Áttört csicsereborsókrémes Félbarna kenyér Paradicsommal			Tej Margarinos Kifli Baracklekvárral			Citromos tea Sajtos tonhalkrémes Félbarna kenyér Paprikával		
		Energia: 310.28 Kcal / 1,296.97 KJ			Energia: 344.85 Kcal / 1,441.47 KJ			Energia: 295.94 Kcal / 1,237.03 KJ			Energia: 276.06 Kcal / 1,153.93 KJ			Energia: 202.05 Kcal / 844.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.88 g	9.21 g	4.35 g	14.09 g	13.27 g	11.45 g	11.93 g	12.16 g	6.07 g	10.61 g	7.88 g	4.04 g	6.11 g	7.38 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.75 g	10.39 g	0.79 g	41.86 g	0.00 g	1.14 g	34.34 g	0.00 g	0.25 g	40.53 g	6.23 g	0.70 g	27.52 g	5.00 g	0.25 g		
1,3,7			1,7			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7				
Tízórai	Bölcsőde 1-3 éves	Alma			Banán			Narancs			Alma			Körte		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 20.71 Kcal / 86.57 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 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	0.30 g	0.10 g	0.00 g	0.20 g	0.20 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	12.10 g	0.00 g	0.03 g	4.25 g	0.00 g	0.00 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g		
Ebéd	Bölcsőde 1-3 éves	Csirkepaprikás Puliszkával			Csontleves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával			Húsgaluskaleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Gyümölcslé Zöldborsó főzelék Párolt csirkemájjal Félbarna kenyérral			Roston sült csirkemell Csöben sült brokkolival Kuszusszal		
		Energia: 243.64 Kcal / 1,018.42 KJ			Energia: 249.07 Kcal / 1,041.11 KJ			Energia: 312.59 Kcal / 1,306.63 KJ			Energia: 392.88 Kcal / 1,642.24 KJ			Energia: 338.62 Kcal / 1,415.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.55 g	4.77 g	1.09 g	11.07 g	12.67 g	2.73 g	10.28 g	5.97 g	1.63 g	23.38 g	15.02 g	2.73 g	22.59 g	14.52 g	3.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.48 g	0.00 g	1.32 g	21.94 g	2.70 g	0.33 g	54.17 g	14.50 g	0.66 g	41.10 g	5.70 g	0.29 g	28.74 g	2.70 g	0.49 g		
1,7			1,3,7			1,3,7,9			1,7			1,7				
Uzsonna	Bölcsőde 1-3 éves	Barackos tea Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Csipkebogyós tea Csokipuding Kifli			Cseresznyés tea Magyaros vajkrémes Zsemle			Meggyes tea Margarinos Teljeskiőrlésű kenyér Sajt szelettel Kígyóborkával			Ívőjoghurt Kifli		
		Energia: 153.77 Kcal / 642.76 KJ			Energia: 38.21 Kcal / 159.72 KJ			Energia: 221.62 Kcal / 926.37 KJ			Energia: 193.86 Kcal / 810.33 KJ			Energia: 189.21 Kcal / 790.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.97 g	2.77 g	1.11 g	1.43 g	0.37 g	0.07 g	5.33 g	8.38 g	4.00 g	9.26 g	7.85 g	4.50 g	8.20 g	0.42 g	0.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.20 g	1.00 g	0.41 g	8.50 g	0.56 g	0.00 g	30.91 g	2.00 g	0.06 g	21.52 g	4.75 g	0.53 g	37.51 g	7.49 g	0.79 g		
1,(7)						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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető