

Heti étlap 2024.07.15 - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Tej Margarinos Teljeskiőrlésű kenyér Sajt szelettel Paprikával			Tej Pulykamell sonkás Zsemle Margarinnal Salátalevéellel			Barackos tea Padlizsánkrémes Félbarna kenyér			Tej Majonézes tojáskrémes Rozskenyér Uborkával			Kakaó Kifli		
		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: 310.28 Kcal / 1,296.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	9.21 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
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	10.39 g	0.79 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Alma			Nektarin			Görögdiinnye			Alma			Nektarin		
		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: 27.64 Kcal / 115.54 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	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	0.23 g	0.03 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	5.89 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	0.00 g	0.00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Vajgaluskaleves Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Karfioleves Tojásropogós Sárgarépa főzelékkel Félbarna kenyérral			Paradicsomleves Lenmagos halfasírt Burgonyapürével			Sertésraguleves Meggyes-kakaós piskótakocka Őszibarack			Csontleves Fasírt Zöldborsó főzelékkel Félbarna kenyérral		
		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: 570.74 Kcal / 2,385.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	23.15 g	5.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
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	14.70 g	2.10 g		
1,3,9,(7)			1,3,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Erdei gyümölcsös tea Almás-fahéjas zabkása			Narancsos limonádé Vaníliás túrókrémes Kifli			Tej Natúr sajtkrémes Teljeskiőrlésű kenyér Jégcsapretekkel			Limonádé Zsemle Kenőmájással			Meggyes tea Tzatzikis vajkrémes Félbarna kenyér Paradicsommal		
		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: 261.59 Kcal / 1,093.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	7.05 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
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	10.43 g	0.00 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

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**



Élelmezésvezető

2024.06.25. 7:35:05 | QB - Élelem