


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsőde	Tej, Kifli, Magyaros vajkrémrel			Limonádé, Félbarna kenyér, Körözöttel			Citromos tea, Rozskenyér, Margarinnal, Szerencse felvágottal, Paradicsommal			Narancsos limonádé, Félbarna kenyér, Sajtkrémmel, Paradicsommal			Vaníliás tej, Briós		
		Energia: 305.81 Kcal / 1,278.29 Kj			Energia: 210.41 Kcal / 879.51 Kj			Energia: 285.52 Kcal / 1,193.47 Kj			Energia: 262.22 Kcal / 1,096.08 Kj			Energia: 270.19 Kcal / 1,129.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.06 g	13.88 g	7.01 g	8.32 g	2.32 g	0.92 g	8.77 g	6.31 g	2.29 g	7.81 g	8.02 g	4.36 g	8.72 g	7.42 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.80 g	0.00 g	0.64 g	38.55 g	5.99 g	1.61 g	48.24 g	14.99 g	1.55 g	39.30 g	6.10 g	1.46 g	41.81 g	15.53 g	0.49 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,7				
Tízórai	Bölcsőde	Alma			Őszibarack			Körte			Szilva			Alma		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj			Energia: 20.57 Kcal / 85.98 Kj			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 Kj			Energia: 19.37 Kcal / 80.97 Kj			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.35 g	0.05 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.40 g	0.50 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	0.00 g	0.02 g	4.50 g	0.00 g	0.00 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	3.00 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g		
Ebéd	Bölcsőde	Sertésragu leves, Cukkinifőzelék, Zöldségvagdalttal, Félbarna kenyérrel			Paradicsom leves, Roston sült csirkemell, Párolt rizszel, Kapormártással			Rántott halrudacska, Burgonyapürével, Uborkasalátával			Vadas sertésszelet, Főtt tésztával, Körte			Rakott zöldbab		
		Energia: 434.67 Kcal / 1,816.92 Kj			Energia: 497.83 Kcal / 2,080.93 Kj			Energia: 98.46 Kcal / 411.56 Kj			Energia: 353.78 Kcal / 1,478.80 Kj			Energia: 439.83 Kcal / 1,838.49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.37 g	15.73 g	2.61 g	17.27 g	13.95 g	1.81 g	2.75 g	1.48 g	0.23 g	14.23 g	16.71 g	4.60 g	18.49 g	20.46 g	6.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.77 g	0.62 g	5.21 g	75.54 g	24.38 g	3.36 g	18.10 g	4.02 g	0.59 g	36.21 g	0.51 g	4.61 g	46.13 g	3.10 g	2.66 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,7,9			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Bölcsőde	Gyümölcsös tea, Rozskenyér, Margarinnal, Soproni felvágottal, Paprikával			Tej, Korpás zsemle, Margarinnal, Reszelt sajttal, Uborkával			Tejeskávés, Sajtkrémes rúd			Tej, Csokoládékrémes rúd			Gyümölcsös tea Zsemle, Margarinnal, Főtt tojáskarikákkal, Paprikával		
		Energia: 283.43 Kcal / 1,184.74 Kj			Energia: 348.28 Kcal / 1,455.81 Kj			Energia: 277.12 Kcal / 1,158.36 Kj			Energia: 485.90 Kcal / 2,031.06 Kj			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.11 g	9.31 g	7.71 g	16.69 g	13.46 g	7.29 g	13.10 g	4.56 g	4.83 g	18.51 g	32.06 g	13.11 g	7.71 g	4.82 g	1.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.60 g	9.99 g	1.60 g	39.88 g	2.20 g	1.22 g	51.26 g	9.99 g	1.89 g	30.26 g	0.00 g	1.61 g	39.22 g	9.99 g	0.64 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,(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 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezám 13-csillagfűrt
6-szója 8-diófélék 10-mustár 12-14-11 14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér

.....
Élelmezésvezető