


Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Kakaó Kifli			Tej Sült húskrémes Tejes kiórlésű kenyér Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Csokis túrókrémes Zsemle			Tej Margarinos Félbarna kenyér Sajt szelettel Salátalevéllal			<b>ÜNNEP</b>		
		Energia: 232.22 Kcal / 970.68 KJ			Energia: 332.60 Kcal / 1,390.27 KJ			Energia: 210.10 Kcal / 878.22 KJ			Energia: 364.00 Kcal / 1,521.52 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		9.05 g	4.50 g	2.39 g	14.95 g	12.48 g	5.65 g	6.58 g	1.66 g	0.85 g	17.96 g	13.53 g	7.50 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
38.76 g	7.99 g	0.58 g	39.72 g	0.00 g	0.54 g	41.87 g	12.79 g	0.07 g	42.37 g	0.00 g	0.69 g					
1,7			1,7,10,(12)			1,7,(5),(8)			1,7							
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Alma			Körte			Céklás-almasaláta			Körte					
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ			Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ					
		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	0.20 g	0.15 g	0.00 g	0.45 g	0.15 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			
3.50 g	0.00 g	0.01 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g	3.65 g	0.00 g	0.06 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g					
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Burgonyagaluska leves Eszterházy sertésragu Párolt rizszel			Zöldborsó főzelék Sajtós zöldségfásirtal Félbarna kenyérral Alma			Burgonyafőzelék Daráltlenmagos fásirtal Félbarna kenyérral			Gyümölcslé Sajtós-sonkás rakott tészta					
		Energia: 469.14 Kcal / 1,961.01 KJ			Energia: 453.29 Kcal / 1,894.75 KJ			Energia: 538.58 Kcal / 2,251.26 KJ			Energia: 573.51 Kcal / 2,397.27 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		14.81 g	22.66 g	6.14 g	15.79 g	10.41 g	0.66 g	18.49 g	22.74 g	5.72 g	26.91 g	24.98 g	6.66 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
51.06 g	5.05 g	1.39 g	67.79 g	8.69 g	1.61 g	63.70 g	2.70 g	1.13 g	60.83 g	2.72 g	4.36 g					
1,7,10,(12)			1,3,7			1,3,7			1,3,7,9							
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Almás-fahéjas tea Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Citromos tea Kifli Kockasajttal			Tej Baromfi párizsis Rozskenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Epres tea Petrezselymes tojáskrém Zsemle					
		Energia: 245.10 Kcal / 1,024.52 KJ			Energia: 207.86 Kcal / 868.85 KJ			Energia: 326.66 Kcal / 1,365.44 KJ			Energia: 245.65 Kcal / 1,026.82 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		8.78 g	3.07 g	1.23 g	7.06 g	2.46 g	1.27 g	14.85 g	11.43 g	9.64 g	6.18 g	7.01 g	2.56 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
45.54 g	16.11 g	0.39 g	39.00 g	14.99 g	0.60 g	40.91 g	2.20 g	1.34 g	39.28 g	9.99 g	0.28 g					
1,(7)			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)							

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-meste	

**Jó étvágyat kívánunk!**



Élelmezésvezető