


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrém Félbarna kenyér			Almás-fahéjas tea Rozskenyér Kenőmájással Uborkával			Erdei gyümölcsstea Margarinos Félbarna kenyér Reszelt sajttal			Tej Kakaós kifli		
		Energia: 362.46 Kcal / 1,515.08 KJ			Energia: 276.09 Kcal / 1,154.06 KJ			Energia: 251.66 Kcal / 1,051.94 KJ			Energia: 285.09 Kcal / 1,191.68 KJ			Energia: 278.57 Kcal / 1,164.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.87 g	11.91 g	5.64 g	7.33 g	8.36 g	4.58 g	8.33 g	5.19 g	6.04 g	10.97 g	8.11 g	3.97 g	11.29 g	9.60 g	4.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.86 g	42.52 g	9.99 g	1.44 g	42.55 g	9.99 g	0.87 g	41.83 g	10.00 g	1.67 g	37.22 g	4.58 g	0.63 g		
1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7				
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Mandarin			Alma			Körte			Banán			Alma		
		Energia: 19.37 Kcal / 80.97 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.40 g	0.50 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.20 g	0.15 g	0.00 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.00 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	12.10 g	0.00 g	0.03 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Főtt sertésszelet Meggymártással Pírtott darával			Fasírt Burgonyafőzelékkel Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Pírtott kenyérbarkával Tonhalas tészta Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Tojásfasírt Brokkoli főzelékkel Félbarna kenyérral Körte			Sült csirkecomb filé Burgonyapürével Vitaminsalátával		
		Energia: 320.18 Kcal / 1,338.35 KJ			Energia: 431.96 Kcal / 1,805.59 KJ			Energia: 418.22 Kcal / 1,748.16 KJ			Energia: 395.29 Kcal / 1,652.31 KJ			Energia: 374.78 Kcal / 1,566.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.65 g	9.13 g	2.37 g	18.34 g	14.26 g	3.71 g	16.75 g	14.82 g	5.28 g	14.50 g	12.10 g	1.99 g	15.91 g	10.82 g	2.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.24 g	9.03 g	2.14 g	57.23 g	2.49 g	4.21 g	53.53 g	6.51 g	4.56 g	57.09 g	6.01 g	3.39 g	52.09 g	6.89 g	4.72 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,4,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Citromos tea Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Tej Barackleváros Kifli Margarinnal			Tej Vaníliás táska Alma			Kakaó Magyaros vajkrém Zsemle Jégcsapretekkel			Csipkebogyó tea Pulykamell sonkás Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 210.53 Kcal / 880.02 KJ			Energia: 276.06 Kcal / 1,153.93 KJ			Energia: 538.08 Kcal / 2,249.17 KJ			Energia: 341.06 Kcal / 1,425.63 KJ			Energia: 234.67 Kcal / 980.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.38 g	3.44 g	1.26 g	10.61 g	7.88 g	4.04 g	19.11 g	32.66 g	13.11 g	10.71 g	12.79 g	6.42 g	8.68 g	3.03 g	1.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.42 g	9.99 g	0.93 g	40.53 g	6.23 g	0.70 g	40.76 g	0.00 g	1.63 g	45.48 g	11.11 g	0.69 g	43.03 g	9.99 g	1.41 g		
1,(7)			1,7,(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,(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

5-földimogyoró

7-tejtermék,laktóz

9-zeller 11-szezám

13-csillagfűrt

15-mesterséges édesítőszer

2-rák

4-hal

6-szója

8-diófélék

10-mustár 12-14-szulfid-szulfit

14-puhatestűek 16-édesgyökér