


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsőde 1-3 éves	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrémés Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Rozskenyér Kenőmájással Paradicsommal			Erdei gyümölcs tea Margarinos Félbarna kenyér Reszelt sajttal			Tej Kakaós kifli		
		Energia: 362.46 Kcal / 1,515.08 KJ			Energia: 336.17 Kcal / 1,405.19 KJ			Energia: 259.71 Kcal / 1,085.59 KJ			Energia: 285.09 Kcal / 1,191.68 KJ			Energia: 278.57 Kcal / 1,164.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	11.91 g	5.64 g	7.96 g	8.64 g	4.58 g	8.19 g	5.17 g	6.03 g	10.97 g	8.11 g	3.97 g	11.29 g	9.60 g	3.04 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	56.02 g	9.99 g	1.45 g	44.75 g	9.99 g	0.87 g	41.83 g	10.00 g	1.67 g	37.22 g	0.00 g	0.23 g		
1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7				
Tízórai	Bölcsőde 1-3 éves	Szilva			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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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		
1,7,9			1,3,7			1,3,4,7,9			1,3,7,9			7				
Ebéd	Bölcsőde 1-3 éves	Zöldborsó leves Főtt sertésszelet Meggy mártással			Gyümölcsleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal			Gyümölcsleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Brokkoli főzelék Tojásfasírttal Alma			Gyümölcsleves Sült csirkecomb Burgonyapürével Vitaminsalátával		
		Energia: 256.32 Kcal / 1,071.42 KJ			Energia: 307.56 Kcal / 1,285.60 KJ			Energia: 345.06 Kcal / 1,442.35 KJ			Energia: 304.37 Kcal / 1,272.27 KJ			Energia: 284.58 Kcal / 1,189.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.24 g	7.59 g	2.21 g	12.85 g	13.97 g	3.35 g	15.75 g	13.22 g	3.62 g	11.27 g	11.84 g	1.99 g	13.63 g	8.18 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.23 g	9.03 g	1.99 g	32.17 g	2.48 g	2.54 g	40.11 g	6.50 g	4.17 g	38.21 g	6.01 g	2.80 g	37.93 g	7.00 g	2.30 g		
1,7,9			1,3,7			1,3,4,7,9			1,3,7,9			7				
Uzsonna	Bölcsőde 1-3 éves	Citromos tea Toast felvágott Korpás kenyér Margarinnal			Tej Baracklekváros Zsemle Margarinnal			Tej Vaníliás táska Körte			Kakaó Magyaros vajkrém Zsemle			Csipkebogyó tea Pulykapizzasonkás Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 231.06 Kcal / 965.83 KJ			Energia: 303.38 Kcal / 1,268.13 KJ			Energia: 565.39 Kcal / 2,363.33 KJ			Energia: 338.24 Kcal / 1,413.84 KJ			Energia: 250.31 Kcal / 1,046.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.46 g	3.46 g	1.26 g	11.55 g	7.95 g	4.07 g	19.11 g	32.51 g	13.11 g	10.49 g	12.77 g	6.41 g	8.56 g	3.05 g	1.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.42 g	9.99 g	0.93 g	46.23 g	6.23 g	0.80 g	48.26 g	0.00 g	1.62 g	44.95 g	7.99 g	0.68 g	47.01 g	9.99 g	1.58 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
2-rák 4-hal

5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,laktóz
8-diófélék

9-zeller 11-szszám
10-mustár 12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfürt
14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér

Élelmezésvezető