


Heti étlap 2024.12.02 - 2024.12.07.

|   |                                    | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek  | szombat  |
|---|------------------------------------|--|---|--|--|---|--|
| <br><b>Reggeli</b> | <b>Bölcsőde</b><br><b>1-3 éves</b> | Tej<br>Fatörzs kifli   | Barackos tea<br>Sült paprikakrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér  | Tej<br>Metéőhagymás túrókrém<br>Félbarna kenyér                      | Tej<br>Margarinos<br>Rozskenyér<br>Főtt tojáskarikákkal                    | Tej<br>Zala felvágottas<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal<br>Paprikával | Erdei gyümölcsös tea<br>Sonkakrém<br>Zsemle<br>Kígyóborkával |
|   |                                    | Energia: 386.54 Kcal / 1,615.74 KJ                                     | Energia: 292.80 Kcal / 1,223.90 KJ                          | Energia: 290.70 Kcal / 1,215.13 KJ                                   | Energia: 312.49 Kcal / 1,306.21 KJ   | Energia: 314.61 Kcal / 1,315.07 KJ                                      | Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ                           |
|   |                                    | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>13.80 g    11.85 g    5.61 g            | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>6.61 g    7.65 g    3.33 g   | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>14.57 g    7.81 g    4.12 g           | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>15.06 g    10.99 g    8.70 g                | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>14.48 g    10.60 g    4.98 g             | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>6.71 g    6.42 g    3.13 g    |
|   |                                    | Szénhidrát    Cukor    Só<br>55.72 g    10.75 g    0.85 g              | Szénhidrát    Cukor    Só<br>48.96 g    19.98 g    0.48 g   | Szénhidrát    Cukor    Só<br>40.20 g    0.00 g    0.44 g             | Szénhidrát    Cukor    Só<br>38.17 g    0.00 g    1.00 g                   | Szénhidrát    Cukor    Só<br>40.14 g    0.00 g    0.59 g                | Szénhidrát    Cukor    Só<br>39.15 g    12.20 g    0.14 g    |
|   |                                    | 1,3,7  | 1,7   | 1,7  | 1,3,7  | 1,7   | 1,7  |
| <b>Tízórai</b>  | <b>Bölcsőde</b><br><b>1-3 éves</b> | Körte  | Banán   | Alma   | Mandarin   | Banán   | Alma   |
|   |                                    | Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ  | Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ                            | Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ                                       | Energia: 23.44 Kcal / 97.98 KJ   | Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ  | Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ                               |
|   |                                    | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>0.20 g    0.15 g    0.00 g              | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>1.30 g    0.10 g    0.00 g   | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>0.20 g    0.20 g    0.00 g            | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>0.35 g    0.15 g    0.00 g                  | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>1.30 g    0.10 g    0.00 g               | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>0.20 g    0.20 g    0.00 g    |
|   |                                    | Szénhidrát    Cukor    Só<br>6.00 g    0.00 g    0.00 g                | Szénhidrát    Cukor    Só<br>24.20 g    0.00 g    0.06 g    | Szénhidrát    Cukor    Só<br>3.50 g    0.00 g    0.01 g              | Szénhidrát    Cukor    Só<br>4.90 g    0.00 g    0.00 g                    | Szénhidrát    Cukor    Só<br>24.20 g    0.00 g    0.06 g                | Szénhidrát    Cukor    Só<br>3.50 g    0.00 g    0.01 g      |
|   |                                    |  |   |  |  |   |  |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Bölcsőde</b><br><b>1-3 éves</b> | Gyümölcsle<br>Füstölt sajtos brokkolis<br>csirkeragu<br>Párolt rizssel | Gyümölcsle<br>Cukkinis tökfőzelék<br>Sertés aprósülttel     | Magyaros sertésraguleves<br>Tejbegríz<br>Kakaó szóráttal<br>Mandarin | Gyümölcsle<br>Rántott halrúd<br>Burgonyapürével<br>Céklasalátával          | Téli fűszeres meggye leves<br>Rakott sárgarépa bulgarral                | Gyümölcsle<br>Burgonyafőzelék<br>Zabpelyhes fasíttal         |
|   |                                    | Energia: 332.69 Kcal / 1,390.64 KJ                                     | Energia: 344.08 Kcal / 1,438.25 KJ                          | Energia: 391.85 Kcal / 1,637.93 KJ                                   | Energia: 290.95 Kcal / 1,216.17 KJ   | Energia: 433.34 Kcal / 1,811.36 KJ                                      | Energia: 367.93 Kcal / 1,537.95 KJ                           |
|   |                                    | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>13.68 g    13.95 g    4.21 g            | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>13.11 g    22.38 g    6.37 g | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>14.61 g    6.30 g    2.26 g           | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>17.33 g    6.93 g    1.99 g                 | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>14.44 g    18.64 g    6.07 g             | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>10.78 g    19.58 g    4.44 g  |
|   |                                    | Szénhidrát    Cukor    Só<br>38.36 g    2.70 g    1.24 g               | Szénhidrát    Cukor    Só<br>21.79 g    8.69 g    1.16 g    | Szénhidrát    Cukor    Só<br>69.07 g    34.47 g    1.83 g            | Szénhidrát    Cukor    Só<br>38.59 g    14.70 g    1.06 g                  | Szénhidrát    Cukor    Só<br>52.46 g    7.99 g    2.77 g                | Szénhidrát    Cukor    Só<br>36.18 g    2.70 g    0.58 g     |
|   |                                    | 1,7,(3),(6),(10),(11)  | 1,7   | 1,7,9  | 1,3,4,7,15,(12)  | 1,7   | 1,3,7  |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Bölcsőde</b><br><b>1-3 éves</b> | Epres tea<br>Zala felvágottas<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Paprikával   | Tej<br>Kakaós csiga   | Citromos tea<br>Zsemle<br>Kenőmájással<br>Kígyóborkával              | Gyümölcsle<br>Daráltlenmagos sajtkrém<br>Félbarna kenyér<br>Salátalevéllal | Almás-fahéjas tea<br>Gyümölcsös joghurt<br>Kifli                        | Tej<br>Sajtos pogácsa  |
|   |                                    | Energia: 229.18 Kcal / 957.97 KJ                                       | Energia: 312.11 Kcal / 1,304.62 KJ                          | Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ                                   | Energia: 232.96 Kcal / 973.77 KJ   | Energia: 328.61 Kcal / 1,373.59 KJ                                      | Energia: 303.09 Kcal / 1,266.92 KJ                           |
|   |                                    | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>7.06 g    4.81 g    1.90 g              | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>9.97 g    17.36 g    7.07 g  | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>7.03 g    4.46 g    1.79 g            | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>6.76 g    8.41 g    4.77 g                  | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>9.48 g    6.10 g    3.23 g               | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv<br>9.26 g    18.70 g    6.62 g   |
|   |                                    | Szénhidrát    Cukor    Só<br>39.27 g    9.99 g    0.42 g               | Szénhidrát    Cukor    Só<br>28.62 g    5.90 g    0.60 g    | Szénhidrát    Cukor    Só<br>45.65 g    17.19 g    0.24 g            | Szénhidrát    Cukor    Só<br>32.04 g    2.70 g    0.24 g                   | Szénhidrát    Cukor    Só<br>58.25 g    25.98 g    0.90 g               | Szénhidrát    Cukor    Só<br>24.08 g    0.00 g    1.02 g     |
|   |                                    | 1,(7)  | 1,7,(3)   | 1,(6),(7),(10)   | 1,7  | 1,7   | 1,3,7  |

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 | 4-hal          | 7-tejtermél | 10-mustár            | 13-csillagfürt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék  | 11-szezám            | 14-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller    | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**  
 2730 Albertirsza, Pestút 65.  
 Csoportos előszám: 178308-5-13  
 Adószám: 1489560-4-13  
 .....  
 Elelmezésvezető