


## 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 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: 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.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	7.33 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>	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			1,3,7,9			1,4,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9				
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Zöldborsó leves Főtt sertésszelet Meggymártással Pírtott darával			Kukoricagaluska leves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Pírtott kenyérből Tonhalas tészta Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Brokkoli főzelék Tojásfásirttal Félbarna kenyérral Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Burgonyapürével Vitaminálátával		
		Energia: 320.18 Kcal / 1,338.35 KJ			Energia: 491.47 Kcal / 2,054.34 KJ			Energia: 445.29 Kcal / 1,861.31 KJ			Energia: 391.07 Kcal / 1,634.67 KJ			Energia: 362.88 Kcal / 1,516.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.65 g	9.13 g	2.37 g	17.41 g	23.55 g	3.90 g	19.35 g	113.85 g	4.14 g	14.21 g	12.09 g	1.99 g	16.00 g	11.00 g	2.19 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	51.95 g	0.01 g	3.32 g	58.68 g	2.51 g	4.52 g	56.40 g	6.01 g	3.39 g	48.88 g	4.13 g	4.78 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,4,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Citromos tea Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Tej Barackleváros Kifli Margarinnal			Tej Vaníliás táska			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: 485.90 Kcal / 2,031.06 KJ			Energia: 341.06 Kcal / 1,425.63 KJ			Energia: 234.67 Kcal / 980.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.38 g	3.44 g	1.26 g	10.61 g	7.88 g	4.04 g	18.51 g	32.06 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	30.26 g	0.00 g	1.61 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](mailto: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-kéndioxid-szulfid 14-puhatestűek

16-édesgyökér

.....  
Élelmezésvetető