


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

|  |                                    | hétfő   |               |          | kedd   |              |          | szerda   |            |          | csütörtök  |                |          | péntek  |        |          |
|--|------------------------------------|---|---------------|----------|--|--------------|----------|--|------------|----------|--|----------------|----------|---|--------|----------|
| <br><b>Reggeli</b> | <b>Bölcsőde</b><br><b>1-3 éves</b> | Limonádé<br>Álomsonka krémes<br>Rozskenyér<br>Uborkával                         |               |          | Vaníliás tej<br>Kifli  |              |          | Barackos tea<br>Főtt tojáskarikák<br>Margarinnal<br>Korpás kenyérral |            |          | Tej<br>Tonhalkrémes<br>Korpás kenyér<br>Paprikával   |                |          | Tej<br>Briós  |        |          |
|  |                                    | Energia: 245.85 Kcal / 1,027.65 KJ  |               |          | Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 KJ   |              |          | Energia: 263.04 Kcal / 1,099.51 KJ                                   |            |          | Energia: 365.53 Kcal / 1,527.92 KJ   |                |          | Energia: 257.58 Kcal / 1,076.68 KJ                            |        |          |
|  |                                    | Fehérje   | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír         | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv |
|  |                                    | 8.00 g  | 7.17 g        | 7.52 g   | 8.87 g   | 4.48 g       | 2.38 g   | 7.16 g   | 4.86 g     | 1.52 g   | 11.69 g  | 17.98 g        | 6.00 g   | 10.41 g   | 8.82 g | 4.36 g   |
|  |                                    | Szénhidrát  | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor        | Só       | Szénhidrát   | Cukor      | Só       | Szénhidrát   | Cukor          | Só       | Szénhidrát  | Cukor  | Só       |
| 36.80 g  | 8.19 g                             | 0.78 g  | 41.37 g       | 9.99 g   | 0.58 g   | 47.48 g      | 19.98 g  | 0.83 g   | 38.76 g    | 0.00 g   | 0.96 g   | 33.84 g        | 5.54 g   | 0.55 g  |        |          |
| 1,7  |                                    |   | 1,7           |          |  | 1,3,(7)      |          |  | 1,3,4,7,10 |          |  | 1,3,7          |          |   |        |          |
| <b>Tízórai</b>   | <b>Bölcsőde</b><br><b>1-3 éves</b> | Alma  |               |          | Banán  |              |          | Céklás-almasaláta  |            |          | Banán turmix   |                |          | Alma  |        |          |
|  |                                    | Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ  |               |          | Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ  |              |          | Energia: 18.64 Kcal / 77.92 KJ                                       |            |          | Energia: 171.28 Kcal / 715.95 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 |
|  |                                    | 0.20 g  | 0.20 g        | 0.00 g   | 0.65 g   | 0.05 g       | 0.00 g   | 0.45 g   | 0.15 g     | 0.00 g   | 4.05 g   | 1.55 g         | 0.81 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       |
| 3.50 g   | 0.00 g                             | 0.01 g  | 12.10 g       | 0.00 g   | 0.03 g   | 3.65 g       | 0.00 g   | 0.06 g   | 34.88 g    | 17.48 g  | 0.16 g   | 3.50 g         | 0.00 g   | 0.01 g  |        |          |
| 7  |                                    |   |               |          |  |              |          |  |            |          |  |                |          |   |        |          |
| <b>Ebéd</b>  | <b>Bölcsőde</b><br><b>1-3 éves</b> | Zöldségleves<br>Sertés aprósült<br>Kelkáposzta főzelékkel<br>Félbarna kenyérral |               |          | Brokkolikrémléves<br>Pírott kenyérkockával<br>Sertésragu<br>Párolt rizszel<br>Céklasalátával |              |          | Húsgaluska leves<br>Darafelfújt<br>Gyümölcsöntettel<br>Körte         |            |          | Magyaros csipetkeleves<br>Sajtos zöldségfasírt<br>Sárgarépa-főzelékkel<br>Félbarna kenyérral |                |          | Erőleves<br>Csirkepaprikás<br>Főtt tésztával                  |        |          |
|  |                                    | Energia: 496.28 Kcal / 2,074.45 KJ  |               |          | Energia: 461.61 Kcal / 1,929.53 KJ   |              |          | Energia: 620.42 Kcal / 2,593.36 KJ                                   |            |          | Energia: 407.46 Kcal / 1,703.18 KJ   |                |          | Energia: 399.11 Kcal / 1,668.28 KJ                            |        |          |
|  |                                    | Fehérje   | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír         | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv |
|  |                                    | 19.78 g   | 28.76 g       | 6.85 g   | 15.29 g  | 20.21 g      | 5.40 g   | 16.76 g  | 10.29 g    | 1.13 g   | 13.41 g  | 8.22 g         | 1.02 g   | 19.41 g   | 9.79 g | 2.10 g   |
|  |                                    | Szénhidrát  | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor        | Só       | Szénhidrát   | Cukor      | Só       | Szénhidrát   | Cukor          | Só       | Szénhidrát  | Cukor  | Só       |
| 39.23 g  | 0.02 g                             | 3.08 g  | 53.96 g       | 2.42 g   | 2.77 g   | 115.29 g     | 7.50 g   | 1.30 g   | 63.02 g    | 5.01 g   | 4.55 g   | 57.84 g        | 0.00 g   | 5.31 g  |        |          |
| 1,9  |                                    |   | 1,7,9,15,(12) |          |  | 1,3,7,9,(12) |          |  | 1,3,7,9    |          |  | 1,3,7,9        |          |   |        |          |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>Bölcsőde</b><br><b>1-3 éves</b> | Tej<br>Vajas pogácsával   |               |          | Meggyes tea<br>Csirkemellsonka<br>Margarinos<br>Rozskenyérrel<br>Paprikával                  |              |          | Tej<br>Natúr sajtkrémes<br>Zsemle                                    |            |          | Erdei gyümölcsös tea<br>Puding<br>Kifivel  |                |          | Citromos tea<br>Kenőmájás<br>Rozskenyérrel<br>Salátalevéellel |        |          |
|  |                                    | Energia: 303.07 Kcal / 1,266.83 KJ  |               |          | Energia: 233.05 Kcal / 974.15 KJ   |              |          | Energia: 332.83 Kcal / 1,391.23 KJ                                   |            |          | Energia: 150.43 Kcal / 628.80 KJ   |                |          | Energia: 268.10 Kcal / 1,120.66 KJ                            |        |          |
|  |                                    | Fehérje   | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír         | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír   | T.Zsírsv |
|  |                                    | 9.26 g  | 18.70 g       | 6.62 g   | 8.92 g   | 3.57 g       | 5.56 g   | 12.60 g  | 13.65 g    | 7.75 g   | 3.86 g   | 0.30 g         | 0.10 g   | 8.23 g  | 5.18 g | 6.03 g   |
|  |                                    | Szénhidrát  | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor        | Só       | Szénhidrát   | Cukor      | Só       | Szénhidrát   | Cukor          | Só       | Szénhidrát  | Cukor  | Só       |
| 24.08 g  | 0.00 g                             | 1.02 g  | 41.17 g       | 9.99 g   | 1.08 g   | 39.50 g      | 0.00 g   | 0.53 g   | 32.81 g    | 10.00 g  | 0.41 g   | 46.80 g        | 14.99 g  | 0.87 g  |        |          |
| 1,7,(6),(12)   |                                    |   | 1,(7)         |          |  | 1,7          |          |  | 1,(7)      |          |  | 1,(6),(7),(10) |          |   |        |          |

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

Etrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

|          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfürt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezámm           | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Etrend  
 2730 Albertirsza, Pesti út 65.  
 Csoportos adatszám: 17783408-5-18  
 Adatszám: 14893560-4-13  
 .....  
 Élelmezésvetető