

03. heti bölcődés étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcődés 1-3 év	Tej Félbarna kenyér Tzatzikis vajkrém Jégcsapretekkel			Tej Kakaós fonott kalács			Tej Félbarna kenyér Körözöttel Kígyóborkával			Kakaó Tevajas Kifli			Tej Félbarna kenyér Házi tonhalkrém Paprikával		
		Energia: 262.22 Kcal / 1,096.08 KJ			Energia: 362.46 Kcal / 1,515.08 KJ			Energia: 229.86 Kcal / 960.81 KJ			Energia: 298.50 Kcal / 1,247.73 KJ			Energia: 288.56 Kcal / 1,206.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.40 g	12.32 g	5.41 g	13.87 g	11.91 g	4.88 g	12.40 g	7.61 g	3.20 g	9.08 g	11.70 g	5.89 g	10.83 g	14.75 g	5.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.21 g	3.56 g	1.38 g	49.51 g	4.20 g	0.80 g	27.67 g	0.00 g	1.79 g	38.88 g	7.99 g	0.58 g	27.76 g	0.00 g	1.39 g		
1,7			1,3,7			1,7			1,7			1,3,4,7,10				
Tízórai	Bölcődés 1-3 év	Alma			Mandarin			Banán			Alma			Banán		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 23.44 Kcal / 97.98 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 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	0.35 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	0.65 g	0.05 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	4.90 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	12.10 g	0.00 g	0.03 g		
Ebéd	Bölcődés 1-3 év	Gyümölcsle Parajfőzelék Párolt csirkemellel Főtt burgonyával			Májgaluskaleves Gyümölcsös tejberizs			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével Reszelt cékla-répasalátával			Gyümölcsle Zöldbabfőzelék Pirított csirkehússal			Tojásleves Tökfőzelék Sült sertés hússal		
		Energia: 270.98 Kcal / 1,132.70 KJ			Energia: 296.95 Kcal / 1,241.25 KJ			Energia: 521.01 Kcal / 2,177.82 KJ			Energia: 220.82 Kcal / 923.03 KJ			Energia: 375.73 Kcal / 1,570.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.92 g	7.67 g	1.37 g	11.43 g	8.17 g	2.53 g	17.97 g	19.28 g	3.92 g	13.22 g	11.46 g	1.32 g	14.47 g	25.21 g	5.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.67 g	2.71 g	2.34 g	45.54 g	6.42 g	0.81 g	71.15 g	11.49 g	2.63 g	15.84 g	2.70 g	0.51 g	22.19 g	3.13 g	1.18 g		
1,7,(10)			1,3,7,9			1,3,7			1,7,(10)			1,3,7,9				
Uzsonna	Bölcődés 1-3 év	Epres tea Kifli Vaníliás túrókrém			Citromos tea Margarinos Rozskenyér Csirkemell sonkával Parikával			Vadmeggyes tea Zsemle Daráltlenmagos sajtkrém			Málna tea Teljes kiőrlésű kenyér Zalakrém Paradicsommal			Gyümölcsjoghurt kiflivel		
		Energia: 163.99 Kcal / 685.48 KJ			Energia: 214.29 Kcal / 895.73 KJ			Energia: 234.87 Kcal / 981.76 KJ			Energia: 181.58 Kcal / 759.00 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.19 g	1.62 g	0.83 g	9.04 g	3.61 g	5.56 g	5.99 g	8.21 g	0.13 g	4.22 g	6.98 g	0.05 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.91 g	12.39 g	0.42 g	36.33 g	9.99 g	1.08 g	33.92 g	9.99 g	0.51 g	25.22 g	9.99 g	0.58 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,7,(12)			1,(7)			1,7			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

4-hal

7-tejtermék,laktóz

10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid

15-mesterséges édesítőszer

Eatrend Arrabona Zrt.
2024 Gy. Hunyadi u. 14.
Cégjegyzékszám: 17783408-5-13
38. konyha

Élelmezésvezető