

Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

|   |                            | hétfő  |                |          | kedd  |          |          | szerda  |             |          | csütörtök  |              |          | péntek  |         |          |
|---|----------------------------|--|----------------|----------|---|----------|----------|---|-------------|----------|--|--------------|----------|---|---------|----------|
| <br><b>Reggeli</b> | <b>Bölcsőde<br/>1-3 év</b> | Tej<br>Sajtkrémés<br>Rozskenyér<br>Paradicsommal |                |          | Tej<br>Kifli<br>Margarinnal                             |          |          | Tej<br>Sült zöldségkrémés<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paprikával |             |          | Kakaó<br>Kalács  |              |          | Tej<br>Magyaros vajkrémés<br>Rozskenyér<br>Paradicsommal                          |         |          |
|   |                            | Energia: 303.58 Kcal / 1,268.96 KJ               |                |          | Energia: 247.15 Kcal / 1,033.09 KJ                      |          |          | Energia: 318.99 Kcal / 1,333.38 KJ                                |             |          | Energia: 259.95 Kcal / 1,086.59 KJ                         |              |          | Energia: 355.37 Kcal / 1,485.45 KJ  |         |          |
|   |                            | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír        | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír         | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                            | 12.14 g  | 14.06 g        | 10.64 g  | 10.56 g   | 7.88 g   | 4.04 g   | 13.12 g   | 11.46 g     | 5.50 g   | 8.90 g   | 7.44 g       | 3.61 g   | 13.56 g   | 14.72 g | 9.93 g   |
|   |                            | Szénhidrát                                       | Cukor          | Só       | Szénhidrát  | Cukor    | Só       | Szénhidrát  | Cukor       | Só       | Szénhidrát   | Cukor        | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 31.76 g   | 0.00 g                     | 0.90 g   | 33.40 g        | 0.00 g   | 0.64 g  | 40.50 g  | 0.01 g   | 0.40 g  | 39.20 g     | 13.53 g  | 0.43 g   | 41.74 g      | 0.00 g   | 0.70 g  |         |          |
| 1,7   |                            |  | 1,7            |          |   | 1,7,9    |          |   | 1,3,7       |          |  | 1,7          |          |   |         |          |
| <b>Tízórai</b>  | <b>Bölcsőde<br/>1-3 év</b> | Alma   |                |          | Banán   |          |          | Mandarin  |             |          | Alma   |              |          | Mandarin  |         |          |
|   |                            | Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ                   |                |          | Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ                         |          |          | Energia: 23.44 Kcal / 97.98 KJ                                    |             |          | Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ                             |              |          | Energia: 23.44 Kcal / 97.98 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   | 0.35 g  | 0.15 g      | 0.00 g   | 0.20 g   | 0.20 g       | 0.00 g   | 0.35 g  | 0.15 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  | 4.90 g   | 0.00 g   | 0.00 g  | 3.50 g      | 0.00 g   | 0.01 g   | 4.90 g       | 0.00 g   | 0.00 g  |         |          |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Bölcsőde<br/>1-3 év</b> | Zöldségleves<br>Darált húsos rakott burgonya     |                |          | Gyümölcslé<br>Tökfőzelék<br>Darált lenmagos fasírttal   |          |          | Húsgaluska leves<br>Meggyes-mákos piskóta<br>Vanília sodóval      |             |          | Gyümölcslé<br>Zöldborsó főzelék<br>Pírtott májjal          |              |          | Tojásleves<br>Roston sült zöldfűszeres<br>csirkemell<br>Csöben sült sárgaréppával |         |          |
|   |                            | Energia: 425.02 Kcal / 1,776.58 KJ               |                |          | Energia: 351.88 Kcal / 1,470.86 KJ                      |          |          | Energia: 817.35 Kcal / 3,416.52 KJ                                |             |          | Energia: 297.96 Kcal / 1,245.47 KJ                         |              |          | Energia: 289.01 Kcal / 1,208.06 KJ  |         |          |
|   |                            | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír        | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír         | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                            | 17.29 g  | 20.01 g        | 7.25 g   | 14.66 g   | 18.32 g  | 3.82 g   | 23.80 g   | 24.90 g     | 1.85 g   | 21.31 g  | 12.70 g      | 2.52 g   | 19.78 g   | 14.66 g | 3.66 g   |
|   |                            | Szénhidrát                                       | Cukor          | Só       | Szénhidrát  | Cukor    | Só       | Szénhidrát  | Cukor       | Só       | Szénhidrát   | Cukor        | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 43.03 g   | 0.01 g                     | 0.29 g   | 31.30 g        | 8.69 g   | 0.51 g  | 124.08 g | 4.11 g   | 0.21 g  | 24.76 g     | 4.20 g   | 0.25 g   | 19.08 g      | 0.18 g   | 0.46 g  |         |          |
| 1,3,7,9   |                            |  | 1,3,7          |          |   | 1,3,7,9  |          |   | 1,7         |          |  | 1,3,7,9,(10) |          |   |         |          |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Bölcsőde<br/>1-3 év</b> | Citromos tea<br>Poharas puding<br>Kölesgolyóval  |                |          | Meggyes tea<br>Kenőmájjasos<br>Zsemle<br>Kígyóuborkával |          |          | Epres tea<br>Szendvics sonkás<br>Kifli<br>Margarinnal             |             |          | Tej<br>Sült húskrémés<br>Félbarna kenyér<br>Kígyóuborkával |              |          | Barackos tea<br>Actimel<br>Kifli  |         |          |
|   |                            | Energia: 56.48 Kcal / 236.09 KJ                  |                |          | Energia: 212.29 Kcal / 887.37 KJ                        |          |          | Energia: 166.80 Kcal / 697.22 KJ                                  |             |          | Energia: 344.79 Kcal / 1,441.22 KJ                         |              |          | Energia: 130.33 Kcal / 544.78 KJ  |         |          |
|   |                            | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír     | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír        | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír         | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                            | 1.43 g   | 0.37 g         | 0.07 g   | 7.02 g  | 4.45 g   | 1.83 g   | 7.16 g  | 2.50 g      | 1.08 g   | 15.28 g  | 12.32 g      | 5.98 g   | 3.89 g  | 0.31 g  | 0.10 g   |
|   |                            | Szénhidrát                                       | Cukor          | Só       | Szénhidrát  | Cukor    | Só       | Szénhidrát  | Cukor       | Só       | Szénhidrát   | Cukor        | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 13.01 g   | 5.06 g                     | 0.00 g   | 35.75 g        | 7.75 g   | 0.24 g  | 28.86 g  | 5.00 g   | 0.76 g  | 42.80 g     | 2.75 g   | 0.37 g   | 27.81 g      | 5.00 g   | 0.35 g  |         |          |
| 1,(7)   |                            |  | 1,(6),(7),(10) |          |   | 1,(7)    |          |   | 1,7,10,(12) |          |  | 1,(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      3-tojás      5-földimogyoró      7-tejtermék,laktóz      9-zeller      11-szszám      13-csillagfűrt      15-mesterséges édesítőszer  
 2-rák      4-hal      6-szója      8-diófélék      10-mustár      12-kéndioxid-szulfid      14-puhatestűek      16-édesgyökér

**Jó étvágyat kívánunk!**  
 Eatrend Arrabona Zrt.  
 8024 Győr Hunyadi u. 14.  
 Leír City Center „A” Irodaház  
 Csepontos adószám: 17783408-8-13  
 .....  
**Élelmezésvezető**