


Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsőde</b> <b>1-3 éves</b>	Puncsos tej Kíflivel			Erdei gyümölcsös limonádé magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsommal			Barackos tea Körözöttes Félbarna kenyér Uborkával			Tej Lenmagos sajtkrémes Rozskenyér Paprikával			Áfo M Félt
		Energia: 247.36 Kcal / 1,033.96 Kj			Energia: 249.20 Kcal / 1,041.66 Kj			Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 Kj			Energia: 356.50 Kcal / 1,490.17 Kj			Energia: 34
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje
		8.87 g	4.48 g	2.38 g	6.61 g	9.06 g	4.10 g	9.01 g	2.40 g	1.25 g	14.32 g	14.59 g	12.16 g	12.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
42.59 g	10.03 g	0.58 g	34.95 g	5.41 g	0.11 g	52.67 g	22.18 g	0.42 g	41.55 g	0.00 g	1.17 g	54.88 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7,(12)		
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsőde</b> <b>1-3 éves</b>	Görögdinnye			Alma			Nektarin			Alma			G
		Energia: 31.13 Kcal / 130.12 Kj			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 Kj			Energia: 27.64 Kcal / 115.54 Kj			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 Kj			Energia: 3
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje
		0.50 g	0.20 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.47 g	0.23 g	0.03 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
6.50 g	0.00 g	0.01 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g	5.89 g	0.00 g	0.00 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g	6.50 g		
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsőde</b> <b>1-3 éves</b>	Gyümölcslé Sertés aprósült Kelbimbófőzelékkel Félbarna kenyérral			Gyümölcslé Töltött cukkini			Alföldi gulyásleves Tejbedara Kakaó szórattal Alma			Gyümölcslé Stefánia vagdalt Tejfölös Zöldbabfőzelékkel Félbarna kenyérral			Ké Húso
		Energia: 408.18 Kcal / 1,706.19 Kj			Energia: 533.56 Kcal / 2,230.28 Kj			Energia: 415.21 Kcal / 1,735.58 Kj			Energia: 404.72 Kcal / 1,691.73 Kj			Energia: 45
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje
		19.74 g	21.10 g	6.43 g	23.79 g	32.87 g	10.76 g	14.43 g	8.36 g	2.50 g	16.41 g	18.98 g	5.33 g	25.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
34.22 g	5.70 g	1.60 g	34.78 g	2.71 g	2.51 g	70.32 g	34.46 g	1.15 g	41.27 g	2.70 g	1.65 g	49.19 g		

## Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.12.

	1,7	1,3,7,9			1,3,7			1,3,7			1,3,7,9			
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsőde 1-3 éves</b>	Citromos tea Pritaminos vajkrémes Rozskenyér			Tej Gyümölcskrémes Kifli			Tej Sült zöldségkrémes Zsemle			Limonádé Poharas puding Kiflivel			M Csirk M Jég
		Energia: 273.61 Kcal / 1,143.69 Kj			Energia: 245.11 Kcal / 1,024.56 Kj			Energia: 318.33 Kcal / 1,330.62 Kj			Energia: 135.75 Kcal / 567.44 Kj			Energia: 2
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje
		6.63 g	7.13 g	7.42 g	10.72 g	5.91 g	3.14 g	12.55 g	10.95 g	4.58 g	3.79 g	0.32 g	0.10 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
45.39 g	14.99 g	0.70 g	36.92 g	0.50 g	0.64 g	41.90 g	0.00 g	0.40 g	29.02 g	5.99 g	0.41 g	39.66 g		
	1,7	1,7			1,3,7,10,(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 étvá**

Allergén lista (kód-allergén)

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

.....  
**Élel**

## péntek

Tej  
nyalekváros  
lúggarinos  
sajna kenyér

15.57 Kcal / 1,444.48 KJ

Zsír	T.Zsírsav
8.20 g	4.12 g
Cukor	Só
10.86 g	0.30 g

## örögdinnye

31.13 Kcal / 130.12 KJ

Zsír	T.Zsírsav
0.20 g	0.00 g
Cukor	Só
0.00 g	0.01 g

artészleves  
s rakott tészta

14.86 Kcal / 1,901.31 KJ

Zsír	T.Zsírsav
17.20 g	4.54 g
Cukor	Só
0.02 g	1.49 g

Málnás tea  
remell sonkás  
Margarinos  
Zsemle  
csapretekkel

14.09 Kcal / 894.90 Kj

Zsír	T.Zsírsv
2.80 g	1.18 g
Cukor	Só
13.11 g	0.45 g

**ígyat kívánunk!**

.....  
**mezésvezető**