Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	**Bölcsőde 4-6 éves**	Csokis tej Brióssal			Barackos tea Sonkakrémes Rozskenyér Jégcsapretekkel			Citromos tea Körözöttes Félbarna kenyér Paradicsommal			Ivólé Majorannás kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyérrel Kígyóuborkával			Tej Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle		
		Energia: 270.19 Kcal / 1,129.39 Kj			Energia: 303.49 Kcal / 1,268.59 Kj			Energia: 249.52 Kcal / 1,042.99 Kj			Energia: 210.62 Kcal / 880.39 Kj			Energia: 333.13 Kcal / 1,392.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.72 g	7.42 g	3.60 g	8.51 g	7.23 g	7.38 g	8.62 g	2.35 g	1.11 g	7.88 g	4.84 g	1.72 g	12.00 g	13.95 g	7.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.81 g	15.53 g	0.49 g	50.77 g	23.10 g	0.78 g	48.13 g	14.99 g	0.41 g	33.38 g	5.08 g	0.26 g	39.50 g	0.00 g	0.29 g
		1,3,7			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7		
Tízórai	**Bölcsőde 4-6 éves**	Alma			Narancs			Banán			Körte			Alma		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 Kj			Energia: 20.71 Kcal / 86.57 Kj			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 Kj			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 Kj			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.20 g	0.15 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
		3.50 g	0.00 g	0.01 g	4.25 g	0.00 g	0.00 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g
Ebéd	**Bölcsőde 4-6 éves**	Gyümölcslé Finomfőzelék Zabpelyhes vagdalttal Félbarna kenyérrel			Alföldi gulyásleves Csokis-banános zabkása Meggyraguval			Gyümölcslé Halpaprikás Szarvacska tésztával Körte			Brokkolikrémleves Kölesgolyóval Húsos rakott burgonya Céklasalátával			Gyümölcslé Kapros cukkinifőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrel		
		Energia: 530.60 Kcal / 2,217.91 Kj			Energia: 225.76 Kcal / 943.68 Kj			Energia: 325.90 Kcal / 1,362.26 Kj			Energia: 447.39 Kcal / 1,870.09 Kj			Energia: 417.03 Kcal / 1,743.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.73 g	19.45 g	4.91 g	13.94 g	8.89 g	2.37 g	14.19 g	12.32 g	3.11 g	17.22 g	18.28 g	6.74 g	16.08 g	21.39 g	5.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.07 g	5.70 g	1.30 g	45.64 g	10.00 g	0.79 g	38.49 g	2.70 g	4.01 g	53.19 g	2.46 g	2.07 g	39.30 g	3.30 g	0.21 g
		1,3,7			1,3,7			1,3,4,7			1,7,9,15,(12)			1,7,9		
Uzsonna	**Bölcsőde 4-6 éves**	Cseresznyés tea Pulykamell sonkás Zsemle Margarinnal Paprikával			Tej Sajtos pogácsa			Tej Pritaminpaprikás sajtkrémes Zsemle			Tej Szilvalekváros Félbarna kenyér Margarinnal			Epres tea Vaníliás krémtúrós Kifli		
		Energia: 255.73 Kcal / 1,068.95 Kj			Energia: 303.09 Kcal / 1,266.92 Kj			Energia: 314.89 Kcal / 1,316.24 Kj			Energia: 315.72 Kcal / 1,319.71 Kj			Energia: 184.06 Kcal / 769.37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.62 g	2.86 g	1.17 g	9.26 g	18.70 g	6.62 g	12.39 g	11.74 g	6.61 g	12.81 g	8.20 g	4.12 g	6.19 g	1.62 g	0.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.72 g	19.98 g	0.44 g	24.08 g	0.00 g	1.02 g	39.55 g	0.00 g	0.47 g	47.38 g	4.09 g	0.30 g	35.90 g	12.39 g	0.42 g
		1,(7)			1,3,7			1,7			1,7,(12)			1,7,(12)		

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

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