

## Heti étlap 2021.08.02 - 2021.08.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tej Varázs szívószál Briós			Limonádé Turista felvágott Margarin Félbarna kenyér			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Graham kenyér Paradicsom			Puncsos tej Molnárika			Limonádé Kenőmájás Rozskenyér Uborka		
		Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ			Energia: 256.99 Kcal / 1,074.22 KJ			Energia: 257.34 Kcal / 1,075.68 KJ			Energia: 332.05 Kcal / 1,387.97 KJ			Energia: 252.66 Kcal / 1,056.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.12 g	6.48 g	3.11 g	8.95 g	7.68 g	2.71 g	7.70 g	5.65 g	2.19 g	12.40 g	7.99 g	3.69 g	8.95 g	6.56 g	6.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.06 g	10.56 g	0.67 g	37.66 g	5.99 g	1.89 g	43.57 g	9.99 g	1.17 g	52.23 g	12.43 g	0.89 g	38.92 g	5.99 g	0.93 g		
1,3,6,7			1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Bolognai spagetti Reszelt sajttal Nektarin			Daragaluska leves Burgonyafőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral			Tárkonyos sertésragu leves Szilvás gombóc Porcukorral			Vegyes gyümölcsleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Káposztasaláta			Kerti zöldségleves Tejszínes pulykaragu Párolt rizszel		
		Energia: 586.67 Kcal / 2,452.28 KJ			Energia: 524.89 Kcal / 2,194.04 KJ			Energia: 864.36 Kcal / 3,613.02 KJ			Energia: 552.66 Kcal / 2,310.12 KJ			Energia: 422.87 Kcal / 1,767.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.16 g	21.76 g	7.13 g	23.13 g	16.53 g	5.24 g	22.51 g	41.05 g	12.37 g	35.99 g	15.96 g	3.54 g	17.77 g	13.32 g	2.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.27 g	1.50 g	5.27 g	70.21 g	0.01 g	2.99 g	100.90 g	34.98 g	7.24 g	67.25 g	17.11 g	2.61 g	57.45 g	0.01 g	2.00 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,(10)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Diákcsemege Margarin Rozskenyér Uborka			Füstölt sajtkrém Korpás kifli Paprika			Kockasajt Szezám zsemle			Pulykamell sonka Margarin Korpás kenyér Salátalevél			Vaníliakrémes táska Őszibarack		
		Energia: 203.13 Kcal / 849.08 KJ			Energia: 205.51 Kcal / 859.03 KJ			Energia: 286.17 Kcal / 1,196.19 KJ			Energia: 168.88 Kcal / 705.92 KJ			Energia: 390.02 Kcal / 1,630.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.78 g	5.62 g	6.33 g	7.01 g	8.37 g	4.58 g	11.26 g	13.84 g	4.12 g	7.38 g	2.93 g	1.08 g	12.13 g	26.52 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.31 g	0.00 g	1.09 g	25.27 g	0.00 g	0.81 g	28.81 g	0.00 g	1.14 g	28.25 g	0.00 g	1.19 g	25.06 g	0.00 g	1.39 g		
1,(7)			1,7			1,7,(5),(8),(11)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**