

## Heti étlap 2021.09.06 - 2021.09.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Citromos limonádé Sajt szelet Margarin Korpás kenyér Uborka			Erdei gyümölcs tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Paradicsom			Tej Gabonagyógyó			Meggyes tea Főtt tojáskarikák Margarin Rozskenyér			Csipkebogyó tea Padlizsánkrém házi Graham kenyér		
		Energia: 245.72 Kcal / 1,027.11 KJ			Energia: 272.90 Kcal / 1,140.72 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 245.59 Kcal / 1,026.57 KJ			Energia: 271.17 Kcal / 1,133.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.41 g	7.74 g	4.28 g	7.00 g	8.10 g	3.60 g	9.11 g	3.18 g	1.65 g	8.83 g	5.49 g	6.04 g	6.70 g	5.77 g	1.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.26 g	5.99 g	1.17 g	42.56 g	10.00 g	1.22 g	35.50 g	0.00 g	0.73 g	40.06 g	9.99 g	0.83 g	47.72 g	13.99 g	1.15 g		
1,7		1,4,7			7,(1),(3),(5)			1,3,(7)			1,3,7,10,(12)					
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Rántottleves Pírtott kenyérbúzával Csikós tokány Párolt rizszel			Paradicsom leves Betűtészta Rántott sertés szelet Burgonyapürével			Tejfőlés gombaleves Tarhonyás hús Cékklasálattal Szilva			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes nudli Baracklevárral és Porcukorral			Tárkonyos zöldségleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskaival és Félbarna kenyérral		
		Energia: 618.11 Kcal / 2,583.70 KJ			Energia: 585.57 Kcal / 2,447.68 KJ			Energia: 650.61 Kcal / 2,719.55 KJ			Energia: 565.42 Kcal / 2,363.46 KJ			Energia: 546.27 Kcal / 2,283.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.37 g	32.35 g	8.71 g	20.55 g	29.16 g	5.28 g	23.78 g	29.77 g	6.77 g	18.09 g	6.80 g	1.16 g	24.63 g	20.33 g	5.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.72 g	0.02 g	2.16 g	59.19 g	3.00 g	2.88 g	70.58 g	3.22 g	3.01 g	105.72 g	22.45 g	1.87 g	65.75 g	0.01 g	3.13 g		
1,7,9		1,3,7,9			1,3,7,9,15,(12)			1,3,(12)			1,3,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Kakaócsiga Alma			Zala felvágott Margarin Korpás zsemle			Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Salátalevél			Pritaminos sajtkrém Zsemle			Turista felvágott Margarin Kifli Paprika		
		Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ			Energia: 194.66 Kcal / 813.68 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 194.32 Kcal / 812.26 KJ			Energia: 188.54 Kcal / 788.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.77 g	12.36 g	4.03 g	7.43 g	5.54 g	2.20 g	6.42 g	8.61 g	3.87 g	5.59 g	6.14 g	3.57 g	7.04 g	7.38 g	2.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.52 g	5.90 g	0.39 g	28.73 g	0.00 g	0.97 g	31.83 g	0.00 g	1.20 g	28.95 g	0.00 g	0.69 g	23.46 g	0.00 g	1.10 g		
1,7,(3)		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](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**