

## Heti étlap 2021.09.13 - 2021.09.17

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tej Gyümölcslekvár Margarin Zsemle	Csipkebogyó tea Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér	Citromos tea Tavaszi felvágott Margarin Rozskenyér Paradicsom	Barackos tea Póréhagymás vajkrém Korpás zsemle	Házi gyümölcsjoghurt Kifli										
		Energia: 275.70 Kcal / 1,152.43 KJ	Energia: 258.54 Kcal / 1,080.70 KJ	Energia: 261.66 Kcal / 1,093.74 KJ	Energia: 239.76 Kcal / 1,002.20 KJ	Energia: 238.38 Kcal / 996.43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.60 g	5.35 g	2.66 g	7.48 g	5.14 g	1.81 g	8.40 g	6.05 g	6.53 g	5.27 g	6.78 g	3.22 g	8.00 g	4.70 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.10 g	5.20 g	0.85 g	45.41 g	13.99 g	1.58 g	43.21 g	11.99 g	1.13 g	39.07 g	9.99 g	0.51 g	40.51 g	9.99 g	0.95 g		
1,7,(12)		1,(7)		1,(7)		1,7		1,7								
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Magyaros Karfiolleves Temesvári pulykaragu Párolt rizszel Szilva	Tojásleves Zöldborsó főzelék Lenmagos fasírttal és Félbarna kenyérral	Bableves Túrós tészta Porcukorral	Erőleves Párolt sertésszelet Meggymártással és Párolt rizszel	Brokkoli krém leves Levesgyönggyel Paprikás burgonya virslivel Káposztasalátával és Félbarna kenyérral										
		Energia: 488.55 Kcal / 2,042.14 KJ	Energia: 535.91 Kcal / 2,240.10 KJ	Energia: 548.55 Kcal / 2,292.94 KJ	Energia: 570.66 Kcal / 2,385.36 KJ	Energia: 595.50 Kcal / 2,489.19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.22 g	17.47 g	3.03 g	28.84 g	15.41 g	0.66 g	21.85 g	15.11 g	5.39 g	26.57 g	16.16 g	4.04 g	20.85 g	18.23 g	6.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.69 g	0.01 g	1.71 g	70.58 g	6.00 g	1.88 g	80.56 g	10.00 g	5.38 g	78.48 g	9.00 g	2.47 g	85.48 g	4.28 g	4.88 g		
1,3,7,9		1,3,7,9		1,3,7,9		1,3,7,9,(10)		1,3,7,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Füstölt pulykamell sonka Margarin Korpás kenyér Uborka	Zöldfűszeres vajkrém Korpás kifli Paprika	Sajtos rúd	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér	Kenőmájás Graham kenyér Alma										
		Energia: 170.82 Kcal / 714.03 KJ	Energia: 205.91 Kcal / 860.70 KJ	Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ	Energia: 215.12 Kcal / 899.20 KJ	Energia: 281.56 Kcal / 1,176.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.54 g	2.94 g	1.08 g	6.08 g	8.83 g	3.94 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.26 g	6.24 g	2.28 g	9.32 g	6.62 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.54 g	0.00 g	1.20 g	25.28 g	0.00 g	0.56 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	31.42 g	0.00 g	1.72 g	45.32 g	0.00 g	1.27 g		
1,(6),(7)		1,7		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)		1,(6),(7),(10)								

**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 | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfűt              | 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**