

## Heti étlap 2021.10.04 - 2021.10.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Vaníliás tej Kalács			Citromos tea Reszelt füstölt sajt Margarin Graham kenyér Paradicsom			Erdei gyümölcs tea Snidlinges sajtkrém Paprika Zsemle			Tej Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér			Barackos tea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér		
		Energia: 381.70 Kcal / 1,595.51 KJ			Energia: 304.87 Kcal / 1,274.36 KJ			Energia: 257.33 Kcal / 1,075.64 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 234.90 Kcal / 981.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.88 g	9.31 g	4.23 g	11.87 g	8.27 g	4.48 g	6.14 g	8.13 g	4.71 g	15.42 g	11.76 g	4.82 g	5.39 g	6.78 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.13 g	14.19 g	0.90 g	45.52 g	11.99 g	1.58 g	39.51 g	10.00 g	0.75 g	42.04 g	0.00 g	2.37 g	37.76 g	9.99 g	0.92 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Csontleves Bácskai rizseshús Csemege uborkával			Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Fasírttal és Félbarna kenyérral			Tárkonyos sertésragu leves Dejős tészta Alma			Karálbé leves Rakott burgonya Cékklasálattal és Félbarna kenyérral			Daragaluska leves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 552.34 Kcal / 2,308.78 KJ			Energia: 566.31 Kcal / 2,367.18 KJ			Energia: 482.91 Kcal / 2,018.56 KJ			Energia: 613.88 Kcal / 2,566.02 KJ			Energia: 517.29 Kcal / 2,162.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.68 g	27.29 g	5.97 g	25.05 g	19.26 g	5.37 g	16.43 g	13.58 g	2.76 g	23.48 g	19.13 g	7.63 g	23.24 g	18.48 g	6.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.31 g	0.02 g	2.15 g	72.27 g	0.01 g	3.06 g	73.67 g	10.50 g	4.88 g	85.90 g	3.23 g	4.97 g	63.96 g	3.01 g	6.06 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,8,9,(5)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,4,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Toast felvágott Margarin Korpás kenyér Körte			Sajtos pogácsa			Májusi csemege Margarin Rozskenyér			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Uborka			Kakaócsiga		
		Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 208.46 Kcal / 871.36 KJ			Energia: 214.91 Kcal / 898.32 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.06 g	4.23 g	1.39 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	8.13 g	6.00 g	6.52 g	5.40 g	8.37 g	4.00 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.44 g	0.00 g	0.99 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	30.41 g	0.00 g	1.13 g	29.24 g	0.00 g	0.52 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g		
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,7			1,7,(3)				

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**