

## Heti étlap 2021.11.22 - 2021.11.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b> <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tej Méz Margarin Graham kenyér		Citromos tea Kenőmájás Félbarna kenyér Uborka			Barackos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér Paprika			Karamellás tej Kalács			Csipkebogyó tea Kockasajt Kifli			
		Energia: 307.08 Kcal / 1,283.59 KJ			Energia: 275.73 Kcal / 1,152.55 KJ			Energia: 249.86 Kcal / 1,044.41 KJ			Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 226.57 Kcal / 947.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.90 g	5.60 g	2.53 g	8.81 g	6.05 g	2.02 g	4.76 g	8.44 g	3.87 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.18 g	5.30 g	3.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.10 g	8.10 g	1.36 g	46.14 g	11.99 g	1.43 g	38.36 g	9.99 g	0.70 g	62.00 g	16.69 g	0.90 g	37.20 g	13.99 g	0.97 g		
1,7		1,(6),(7),(10)			1,7		1,3,7			1,7						
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Kerti zöldségleves Bugaci Sertésszelet Tarhonyával Alma			Rántottleves Pírtott kenyérekockával Zöldbabfőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral			Csontleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Citromos almaleves Mexikói csirkeragu Párolt rizszel			Magyaros karalábé leves Kolbásos rakott burgonya Csemege uborkával és Félbarna kenyérral		
		Energia: 633.14 Kcal / 2,646.53 KJ			Energia: 544.74 Kcal / 2,277.01 KJ			Energia: 472.91 Kcal / 1,976.76 KJ			Energia: 489.98 Kcal / 2,048.12 KJ			Energia: 583.89 Kcal / 2,440.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.71 g	30.93 g	7.66 g	23.15 g	22.06 g	6.18 g	23.36 g	15.68 g	5.45 g	17.33 g	12.71 g	2.48 g	22.68 g	18.47 g	6.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.66 g	0.01 g	3.26 g	62.75 g	0.02 g	3.31 g	58.97 g	1.52 g	5.47 g	76.99 g	11.49 g	1.61 g	80.88 g	0.03 g	5.43 g		
1,3,9		1,3,7,9			1,3,7,9		1,7			1,3,7,9,15,(12)						
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Csokoládé krémes rúd			Májusi csemege Margarin Zsemle			Sajtos pogácsa Mandarin			Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek			Toast felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 190.60 Kcal / 796.71 KJ			Energia: 229.41 Kcal / 958.93 KJ			Energia: 217.22 Kcal / 907.98 KJ			Energia: 187.58 Kcal / 784.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	6.77 g	5.27 g	2.13 g	3.16 g	13.40 g	3.58 g	8.66 g	6.74 g	6.81 g	9.42 g	3.79 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.97 g	0.00 g	0.94 g	23.28 g	0.00 g	0.79 g	30.51 g	3.12 g	1.23 g	28.92 g	0.00 g	0.80 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)			1,3,7		1,(7)			1,(7)						

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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**