

## Heti étlap 2023.01.23 - 2023.01.27

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Tízórai</b>	<b>Olajosmag-, barack-, mustár-, paszternák-, eper-, csonthéjas-, mézmentes 4-6 éves</b>					
	Herba tea CM Natúr vajkrémes Diétás pékáru BL Kígyóborkával	Herba tea CM Szilvalekváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal	Puncsos tej Liga margarinos Diétás pékáru BL	Herba tea CM Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal	Tej Liga margarinos Diétás pékáru BL	
	Energia: 276.47 Kcal / 1,155.64 KJ	Energia: 282.02 Kcal / 1,178.84 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ	Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ	Energia: 303.10 Kcal / 1,266.96 KJ	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
	6.46 g    8.77 g    4.21 g	5.71 g    7.73 g    1.94 g	12.42 g    10.75 g    3.58 g	8.31 g    10.92 g    3.11 g	12.41 g    10.75 g    3.57 g	
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
42.60 g    17.79 g    0.59 g	46.96 g    17.48 g    0.69 g	53.90 g    13.42 g    0.95 g	41.79 g    13.39 g    1.08 g	38.82 g    0.00 g    0.95 g		
1,7	1,(12)	1,7	1	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Olajosmag-, barack-, mustár-, paszternák-, eper-, csonthéjas-, mézmentes 4-6 éves</b>					
	Vajgaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel	Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes Kelkáposzta főzelék Vagdalttal sertéshúsból Diétás pékáruval BL	Vegyes gyümölcsleves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonyával Vegyesvágottal	Csontleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával	Gulyásleves Diétás pékáruval BL Tejberizs Kakaó szóráttal Körte	
	Energia: 490.99 Kcal / 2,052.34 KJ	Energia: 576.82 Kcal / 2,411.11 KJ	Energia: 501.17 Kcal / 2,094.89 KJ	Energia: 455.73 Kcal / 1,904.95 KJ	Energia: 591.35 Kcal / 2,471.84 KJ	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
	15.86 g    21.23 g    4.82 g	18.59 g    27.25 g    6.38 g	19.56 g    15.13 g    3.61 g	18.81 g    17.10 g    4.80 g	15.99 g    8.06 g    2.59 g	
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
58.47 g    0.01 g    2.53 g	63.01 g    1.76 g    3.99 g	71.18 g    12.99 g    3.38 g	55.98 g    0.50 g    5.05 g	112.41 g    28.98 g    0.65 g		
1,3,7,9	1	1,3,15,(10),(12)	1,3,9,10,(12)	7,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>Olajosmag-, barack-, mustár-, paszternák-, eper-, csonthéjas-, mézmentes 4-6 éves</b>					
	Diétás péksütemény Alma	Zöldfűszeres sajtkrémes Diétás pékáru BL	Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával	Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel	Csirkemell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal	
	Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ	Energia: 218.00 Kcal / 911.24 KJ	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ	Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
	1.74 g    12.14 g    0.90 g	6.68 g    8.44 g    4.62 g	8.56 g    13.95 g    4.23 g	8.18 g    11.39 g    3.33 g	8.98 g    8.29 g    2.12 g	
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só		
36.00 g    18.90 g    0.31 g	28.59 g    0.00 g    0.82 g	28.83 g    0.00 g    1.52 g	28.74 g    3.12 g    1.15 g	29.01 g    0.00 g    1.11 g		
	1,7	1	1	1		

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-csillagfűrt	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**