

## Heti étlap 2021.11.01 - 2021.11.05

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves</b>	Herba tea, Olasz felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom			Herba tea, Szendvics sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Zsemle			Herba tea, Snidlinges köleskörözött, Zsemle			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Zsemle		
		Energia: 343.87 Kcal / 1,437.38 KJ			Energia: 302.92 Kcal / 1,266.21 KJ			Energia: 304.71 Kcal / 1,273.69 KJ			Energia: 275.65 Kcal / 1,152.22 KJ			Energia: 307.25 Kcal / 1,284.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.84 g	13.80 g	4.20 g	10.54 g	7.92 g	2.02 g	4.77 g	8.78 g	2.21 g	5.36 g	7.61 g	2.09 g	4.91 g	9.27 g	2.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.67 g	13.39 g	2.15 g	47.01 g	13.39 g	1.77 g	50.79 g	15.99 g	0.61 g	46.12 g	13.39 g	0.86 g	49.91 g	12.20 g	0.62 g		
1			1			1			1			1,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves</b>	Zöldséges burgonyaleves, Húsos rakott tészta			Almás szilvaleves tejmentes, Sertés pörkölt, Tarhonya köret olajosmag mentes, Céklasaláta			Paradicsom leves, Levesbetét, Rakott karfiol (bulgur), Alma			Csontleves , Levesbetét, Vagdalt, Finomfőzelék, Félbarna kenyér			Magyaros karalábé leves, Rántott halfilé, Tört burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 446.62 Kcal / 1,866.87 KJ			Energia: 513.35 Kcal / 2,145.80 KJ			Energia: 451.80 Kcal / 1,888.52 KJ			Energia: 479.41 Kcal / 2,003.93 KJ			Energia: 382.68 Kcal / 1,599.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.03 g	16.30 g	4.47 g	22.97 g	16.69 g	3.01 g	17.07 g	13.46 g	4.12 g	19.33 g	18.38 g	4.27 g	19.67 g	5.91 g	0.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.18 g	2.03 g	1.39 g	69.58 g	9.93 g	2.72 g	65.84 g	19.98 g	3.64 g	58.13 g	3.15 g	2.56 g	61.90 g	2.43 g	3.21 g		
1,9,(3)			1,3,15,(12)			1,3,9			1,3,9			1,3,4,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves</b>	Padlizsánkrém házi, Liga margarin, Zsemle, Paradicsom			Álom sonka, Liga margarin, Zsemle, Körte			Csoki puding , Zsemle			Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Uborka			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paprika		
		Energia: 257.52 Kcal / 1,076.43 KJ			Energia: 301.75 Kcal / 1,261.32 KJ			Energia: 281.05 Kcal / 1,174.79 KJ			Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ			Energia: 238.67 Kcal / 997.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.20 g	12.68 g	3.47 g	8.72 g	8.36 g	2.22 g	4.84 g	1.84 g	0.34 g	9.50 g	8.18 g	2.09 g	8.26 g	8.48 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.35 g	0.00 g	0.80 g	47.38 g	0.00 g	1.05 g	60.46 g	15.99 g	0.52 g	32.60 g	0.00 g	1.74 g	32.04 g	0.00 g	1.63 g		

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**