

## Heti étlap 2023.01.23 - 2023.01.27

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Tejmentes 4-6 éves</b>	Herba tea CM Növényi szendvicskrém Diétás pékáruval BL Kígyóborkával			Herba tea CM Barackleváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Puncsos rizstej Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Zala felvágott Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Rizstej Liga margarinos Diétás pékáru BL		
		Energia: 249.31 Kcal / 1,042.12 KJ			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 KJ			Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.18 g	5.57 g	4.54 g	5.63 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.50 g	17.79 g	0.91 g	48.69 g	19.62 g	0.68 g	59.11 g	21.45 g	0.68 g	41.79 g	13.39 g	1.08 g	44.03 g	8.03 g	0.68 g		
1		1,(12)			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	<b>Tejmentes 4-6 éves</b>	Vajgaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel			Lebbensleves 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 rizstejjel Kakaó szórattal Körte		
		Energia: 512.99 Kcal / 2,144.30 KJ			Energia: 576.82 Kcal / 2,411.11 KJ			Energia: 501.18 Kcal / 2,094.93 KJ			Energia: 455.74 Kcal / 1,904.99 KJ			Energia: 617.72 Kcal / 2,582.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.67 g	24.99 g	6.16 g	18.59 g	27.25 g	6.38 g	19.57 g	15.14 g	3.62 g	18.81 g	17.10 g	4.80 g	11.63 g	7.42 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.69 g	0.00 g	2.21 g	63.01 g	1.76 g	3.99 g	71.19 g	12.99 g	3.38 g	55.98 g	0.50 g	5.06 g	124.22 g	35.60 g	0.44 g		
1		1			1,3,15,(10),(12)			1,3,9,10,(12)			9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Tejmentes 4-6 éves</b>	Diétás péksütemény Alma			Növényi szendvicskrém 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: 190.81 Kcal / 797.59 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.74 g	12.14 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 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	29.43 g	0.00 g	0.90 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		1			1			1			1					

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**



**Élelmezésvezető**