

## Heti étlap 2021.10.11 - 2021.10.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Almás-fahéjas tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Uborka			Csipkebogyó tea Főtt tojáskanikák Margarin Félbarna kenyér Paradicsom			Tejeskávé Vaj Kifli			Meggyes tea Pritaminos sajtkrém Rozskenyér			Tej Kakaós kifli		
		Energia: 254.53 Kcal / 1,063.94 KJ			Energia: 266.94 Kcal / 1,115.81 KJ			Energia: 334.40 Kcal / 1,397.79 KJ			Energia: 252.97 Kcal / 1,057.41 KJ			Energia: 255.06 Kcal / 1,066.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.49 g	6.18 g	2.06 g	8.86 g	5.06 g	1.53 g	10.60 g	10.28 g	5.11 g	7.02 g	6.88 g	7.96 g	11.29 g	7.00 g	3.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.89 g	9.99 g	0.81 g	46.30 g	13.99 g	1.33 g	49.48 g	15.98 g	0.68 g	40.39 g	9.99 g	0.88 g	37.22 g	4.58 g	0.67 g		
1,(6),(7),(10)			1,3,(7)			1,7			1,7			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Zselici húsos leves Tejbedara Kakaó szórattal Alma			Magyaros csipetkeleves Rakott brokkoli bulgarral és Félbarna kenyérral			Zöldborsó leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával és Félbarna kenyérral			Erőleves Főtt sertésszelet Meggymártással és Pírtott darával			Tejfölös karfiolleves Vadas sertés ragu Szarvacska tésztával		
		Energia: 414.47 Kcal / 1,732.48 KJ			Energia: 611.53 Kcal / 2,556.20 KJ			Energia: 752.73 Kcal / 3,146.41 KJ			Energia: 357.68 Kcal / 1,495.10 KJ			Energia: 503.25 Kcal / 2,103.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.93 g	9.68 g	3.80 g	25.04 g	23.21 g	6.51 g	27.52 g	23.65 g	5.60 g	17.18 g	9.37 g	2.56 g	20.09 g	20.42 g	6.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.42 g	26.48 g	1.02 g	76.41 g	0.01 g	6.45 g	106.28 g	8.03 g	4.20 g	50.13 g	8.99 g	1.17 g	59.39 g	0.52 g	5.43 g		
1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Sajtos rúd			Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle			Zala felvágott Margarin Korpás kenyér Uborka			Burgonyás pogácsa Alma			Füstölt pulyka párizsi Margarin Graham kenyér Paprika		
		Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 196.85 Kcal / 822.83 KJ			Energia: 189.47 Kcal / 791.98 KJ			Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ			Energia: 223.86 Kcal / 935.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.04 g	5.35 g	3.10 g	6.87 g	5.57 g	2.07 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g	8.68 g	6.30 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.00 g	0.00 g	1.02 g	28.90 g	0.00 g	1.07 g	27.93 g	0.00 g	1.17 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g	33.04 g	0.00 g	1.55 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,(7)			1,(3),(7)			1,(6),(7)				

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-szszám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**