

## Heti étlap 2023.04.03 - 2023.04.07

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér Kenőmájassal Uborkával	Csipkebogyó tea Baracklekváros Félbarna kenyér Margarinnal	Citromos tea Kolbászkrém Korpás kenyér	<b>Szünnap</b>	<b>Ünnepnap</b>
		Energia: 295.07 Kcal / 1,233.39 KJ	Energia: 282.98 Kcal / 1,182.86 KJ	Energia: 282.89 Kcal / 1,182.48 KJ		
		Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír		
		8.55 g      6.20 g      2.21 g	6.09 g      2.63 g      0.90 g	5.09 g      7.81 g      3.48 g		
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só		
50.88 g      22.18 g      0.81 g	58.51 g      26.22 g      1.26 g	47.68 g      19.98 g      0.81 g				
1,(6),(7),(10)		1,(7),(12)		1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tojásleves Tonhalas sárgetti Reszelt sajttal	Paradicsom leves Lenmagos Fasírt Petrezselymes burgonyával	Lencseleves Burgonyás tészta Vegyesvágottal Alma		
		Energia: 531.86 Kcal / 2,223.17 KJ	Energia: 519.76 Kcal / 2,172.60 KJ	Energia: 616.23 Kcal / 2,575.84 KJ		
		Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír		
		23.15 g      24.37 g      4.32 g	18.78 g      22.29 g      5.53 g	22.17 g      15.75 g      2.55 g		
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só		
54.44 g      4.81 g      5.45 g	60.59 g      3.00 g      3.35 g	95.21 g      0.00 g      2.16 g				
1,3,4,7,9,(6),(12)		1,3,9		1,3,7,10,15,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Csokoládékrém rúd	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Kaliforniai Paprikával	Pulykamell sonkás Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 189.23 Kcal / 790.98 KJ	Energia: 194.59 Kcal / 813.39 KJ		
		Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír	Fehérje      Zsír      T.Zsír		
		11.71 g      26.46 g      10.07 g	6.21 g      5.34 g      2.01 g	9.28 g      3.16 g      1.08 g		
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só		
19.66 g      0.00 g      1.38 g	29.04 g      0.00 g      1.13 g	32.22 g      0.00 g      1.69 g				
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)		1,(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-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető