

## Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarin Uborkával			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarin			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 262.89 Kcal / 1,098.88 KJ			Energia: 330.12 Kcal / 1,379.89 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 282.40 Kcal / 1,180.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.00 g	8.49 g	4.62 g	9.38 g	6.37 g	6.74 g	15.42 g	11.76 g	4.82 g	9.77 g	7.86 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	39.27 g	9.99 g	0.82 g	58.51 g	30.18 g	1.17 g	42.04 g	0.00 g	2.37 g	42.94 g	13.99 g	0.98 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminalátával		
		Energia: 483.61 Kcal / 2,021.49 KJ			Energia: 481.51 Kcal / 2,012.71 KJ			Energia: 523.59 Kcal / 2,188.61 KJ			Energia: 493.73 Kcal / 2,063.79 KJ			Energia: 545.57 Kcal / 2,280.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.42 g	12.67 g	2.57 g	23.39 g	17.07 g	4.52 g	23.33 g	19.52 g	7.53 g	16.27 g	19.21 g	4.20 g	38.35 g	14.44 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.21 g	6.20 g	1.70 g	57.82 g	0.03 g	3.17 g	62.61 g	1.77 g	5.40 g	63.49 g	0.01 g	1.82 g	64.12 g	4.13 g	5.35 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,9,(3),(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Toast felvágottas Korpás kenyér Margarin Jégcsapretekkel			Mogyorókrém Kifli			Vaníliás táska			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarin		
		Energia: 180.51 Kcal / 754.55 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 215.38 Kcal / 900.29 KJ			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.68 g	3.80 g	1.40 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	5.42 g	8.37 g	4.01 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.97 g	3.12 g	0.99 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.43 g	3.12 g	0.52 g	32.46 g	0.00 g	1.93 g		
1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(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**