
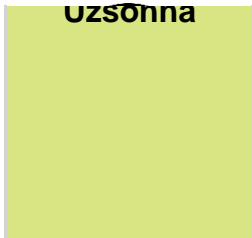


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b>	Citromos tea, Graham kenyér, Margarinnal, Soproni felvágottal			Limonádé, Félbarna kenyér, Kolbászkrémmel			Tej, Kifli, Mogyorókrémmel			Narancsos limonádé, Rozskenyér, Házi sajtkrémmel, Paradicsommal			V
		Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 Kj			Energia: 254.15 Kcal / 1,062.35 Kj			Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 Kj			Energia: 261.50 Kcal / 1,093.07 Kj			Energia: 27
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje
		8.57 g	6.27 g	2.28 g	6.93 g	8.06 g	3.48 g	11.86 g	9.48 g	1.86 g	7.99 g	8.50 g	8.88 g	10.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
52.43 g	19.98 g	1.55 g	37.93 g	5.99 g	1.31 g	44.80 g	9.60 g	0.68 g	37.86 g	6.10 g	0.96 g	44.46 g		
1,(7)			1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b>	Jókai bableves, Félbarna kenyérral, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta			Paradicsom leves, Levesbetéttel, Roston sült csirkemell, Vegyes körettel			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztával Körte			Tejföl Lev Ra
		Energia: 655.79 Kcal / 2,741.20 Kj			Energia: 405.62 Kcal / 1,695.49 Kj			Energia: 766.78 Kcal / 3,205.14 Kj			Energia: 445.36 Kcal / 1,861.60 Kj			Energia: 42
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje
		23.59 g	16.54 g	3.49 g	22.07 g	9.74 g	1.22 g	22.68 g	41.60 g	7.35 g	18.29 g	18.47 g	5.33 g	18.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
102.17 g	4.03 g	3.13 g	47.80 g	3.18 g	2.56 g	72.95 g	8.41 g	4.14 g	50.98 g	0.51 g	5.04 g	42.97 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9		
		Sajtkrémes rúd			Korpás zsemle, Margarinnal, Májusi csemegével, Uborkával			Rozskenyér, Margarinnal, Szerencse felvágottal			Csokoládékrémes rúd			R M: Füstölt F

## Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22



**Ovoda**

Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj			Energia: 192.95 Kcal / 806.53 Kj			Energia: 238.72 Kcal / 997.85 Kj			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 2
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje
7.99 g	2.31 g	3.61 g	6.97 g	5.29 g	2.28 g	8.80 g	9.24 g	7.71 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.31 g	2.20 g	0.95 g	30.00 g	0.00 g	1.60 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.58 g
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat**

.....  
**Élelmezésvezető**

## péntek

'anília tej,  
Briós

6.82 Kcal / 1,157.11 Kj

Zsír	T.Zsírsv
6.22 g	2.95 g
Cukor	Só
15.53 g	0.59 g

is gombaleves,  
vesbetéttel,  
kott zöldbab

5.95 Kcal / 1,780.47 Kj

Zsír	T.Zsírsv
20.46 g	6.08 g
Cukor	Só
0.02 g	2.66 g

ozskenyér,  
argarinnal,  
pulyka párizsival,  
paprikával

:18.32 Kcal / 912.58 Kj	
Zsir	T.Zsirsav
6.78 g	6.80 g
Cukor	Só
0.00 g	1.22 g

**kívánunk!**

.....