


## 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 Margarinnal Uborkával			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 305.66 Kcal / 1,277.66 KJ			Energia: 330.12 Kcal / 1,379.90 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 306.95 Kcal / 1,283.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.44 g	8.57 g	4.62 g	9.38 g	6.37 g	6.59 g	15.42 g	11.76 g	4.82 g	9.85 g	7.87 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	49.28 g	9.99 g	0.82 g	58.51 g	9.99 g	1.17 g	42.04 g	0.00 g	2.37 g	48.94 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 Tarhonyás hús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Alma			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 482.59 Kcal / 2,017.23 KJ			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 KJ			Energia: 585.36 Kcal / 2,446.80 KJ			Energia: 479.78 Kcal / 2,005.48 KJ			Energia: 545.57 Kcal / 2,280.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		23.37 g	12.65 g	5.60 g	22.62 g	20.67 g	3.94 g	25.56 g	26.07 g	8.76 g	16.32 g	19.25 g	6.45 g	38.35 g	14.44 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.04 g	6.20 g	1.58 g	57.72 g	0.03 g	3.93 g	60.98 g	1.77 g	5.91 g	59.78 g	0.01 g	1.81 g	64.12 g	4.13 g	5.29 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,9,(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Mogyorókrém Kifli			Vaníliás táska Körte			Magyaros vajkrém Korpás zsemle			Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 177.69 Kcal / 742.74 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 444.82 Kcal / 1,859.35 KJ			Energia: 212.56 Kcal / 888.50 KJ			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		8.46 g	3.78 g	1.39 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	12.31 g	26.91 g	4.87 g	5.20 g	8.35 g	4.00 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
27.44 g	0.00 g	0.98 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	37.66 g	18.16 g	0.67 g	28.90 g	0.00 g	0.51 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; 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**