

## Heti étlap 2023.12.11 - 2023.12.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Vaníliás tej Brióssal			Erdei gyümölcsös tea Helyben készült kolbászkrémes Félbarna kenyér			Tej Mogyorókrémes Kifli			Barackos tea Hot-dog Ketchuppal			Citromos tea Margarinos Graham kenyér Bécsi felvágottal Paradicsommal			
		Energia: 276.82 Kcal / 1,157.11 KJ			Energia: 268.83 Kcal / 1,123.71 KJ			Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ			Energia: 342.22 Kcal / 1,430.48 KJ			Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		10.42 g	6.22 g	2.95 g	7.00 g	8.04 g	3.66 g	11.86 g	9.48 g	1.86 g	11.58 g	11.46 g	4.31 g	9.13 g	8.83 g	3.20 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	44.46 g	15.53 g	0.59 g	41.72 g	10.00 g	0.11 g	44.80 g	9.60 g	0.68 g	47.72 g	22.78 g	2.22 g	53.25 g	19.98 g	1.93 g		
	1,3,7			1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,(7)				
	<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Káposztás tészta Porcukorral			Gyümölcslé Roston sült csirkemell Párolt rizszel Párolt zöldséggel Gyümölcsnap: Narancs, Banán			Zellerkrém leves Píritott kenyérbocokkal Paprikás burgonya Csemege uborkával			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
			Energia: 496.30 Kcal / 2,074.53 KJ			Energia: 543.15 Kcal / 2,270.37 KJ			Energia: 369.23 Kcal / 1,543.38 KJ			Energia: 445.36 Kcal / 1,861.60 KJ			Energia: 412.72 Kcal / 1,725.17 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			16.86 g	10.67 g	2.39 g	21.98 g	11.25 g	1.38 g	13.44 g	13.52 g	4.77 g	18.29 g	18.47 g	5.33 g	14.02 g	18.59 g	4.49 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	82.54 g	13.00 g	2.04 g	79.27 g	0.18 g	1.52 g	47.15 g	0.02 g	3.61 g	50.98 g	0.51 g	5.04 g	46.46 g	8.00 g	1.35 g		
1,7,9,(3)			9,(10)			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Margarinos Rozskenyér Pulykamell sonkával Paprikával			Puding Babapiskóta			Margarinos Korpás zsemle Paprikás szalámmal Paprikával			Margarinos Rozskenyér Soproni felvágottal Uborkával			Helyben sült sajtkrémes rúd Alma			
		Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ			Energia: 268.78 Kcal / 1,123.50 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ			Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		9.70 g	3.70 g	5.60 g	7.53 g	7.21 g	3.49 g	6.90 g	6.99 g	2.64 g	9.00 g	9.26 g	7.86 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31.38 g	0.00 g	1.19 g	43.07 g	28.47 g	0.15 g	29.13 g	0.00 g	0.97 g	30.34 g	2.20 g	1.61 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g			
1,(7)			1,3,7			1,(7)			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	

1/1  
Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmiszevezető  
2023.12.05 7:46:58 | QB - Élelem