


## Óvodás, Iskolás étlap

12.11-12.15	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Mogyorókrém Kifli	Erdei gyümölcsös tea Helyben készült kolbászkrem Félbarna kenyér	Citromos tea Bécsi felvágott Margarin Graham kenyér Paprika	Barackos tea Hotdog Ketchup	Vaníliás tej Briós Mandarin
Leves	Zellekrémleves Pirított kenyérkocka	Fahéjas almaleves	Zselici húsos leves	Csurgatott tojásleves	Kertészleves levesbetét
Főétel	Paprikás burgonya Csemege uborka	Roston csirkemell Vegyes köret (Párolt rizs - Párolt zöldség)	Káposztás tészta Porcukor sórat	Vadas sertésragu Szarvacska tészta Narancs	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér
Uzsonna	Soproni felvágott Margarin Rozskenyér	Paprikás szalámi Margarin Korpás zsemle Uborka	Helyben sült sajtkrémés rúd	Puding	Pulykamellsonka Margarin Rozskenyér Paprika

Heti étlap 2023.12.11 - 2023.12.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b>	Tej Mogyorókrémes Kifli			Erdei gyümölcs tea Kolbászkéremes Félbarna kenyér			Citromos tea Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal Paprikával			Barackos tea Hot-dog Ketchuppal			Vanília tej Briós Mandarin		
		Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ			Energia: 268.83 Kcal / 1,123.71 KJ			Energia: 329.51 Kcal / 1,377.35 KJ			Energia: 353.81 Kcal / 1,478.93 KJ			Energia: 276.82 Kcal / 1,157.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.86 g	9.48 g	1.86 g	7.00 g	8.04 g	3.66 g	9.17 g	8.85 g	0.90 g	12.20 g	12.46 g	4.70 g	10.42 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.80 g	9.60 g	0.68 g	41.72 g	10.00 g	0.11 g	53.05 g	11.99 g	1.09 g	47.73 g	22.78 g	2.32 g	44.46 g	15.53 g	0.59 g		
1,5,6,7,8			1,7			1, (7)			1,7			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b>	Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Paprikás burgonya kolbással Csemege uborkával			Fahéjas almaleves Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zselici húsos leves Káposztás tészta Porcukor szóráttal			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Narancs			Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 382.68 Kcal / 1,599.60 KJ			Energia: 393.38 Kcal / 1,644.33 KJ			Energia: 382.68 Kcal / 1,599.60 KJ			Energia: 470.21 Kcal / 1,965.48 KJ			Energia: 492.39 Kcal / 2,058.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.96 g	16.46 g	5.30 g	20.41 g	10.45 g	2.03 g	11.96 g	16.46 g	4.58 g	18.65 g	18.59 g	5.31 g	16.26 g	18.68 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.45 g	0.02 g	4.22 g	48.22 g	8.16 g	1.85 g	45.45 g	0.03 g	3.89 g	56.08 g	0.51 g	5.05 g	63.89 g	8.00 g	1.34 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9,(10)			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b>	Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Sajtkrémes rúd			Vanília puding			Pulykamell sonkás Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 205.67 Kcal / 859.70 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ			Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.80 g	9.24 g	7.71 g	6.86 g	6.95 g	2.79 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	4.79 g	5.65 g	3.12 g	9.70 g	3.70 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.00 g	0.00 g	1.60 g	28.87 g	2.20 g	0.98 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	24.56 g	19.48 g	0.11 g	31.38 g	0.00 g	1.19 g		
1,(7)			1,(7)			1,7			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, 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 kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető