


## Heti étlap 2021.10.18 - 2021.10.22

 <b>Ebéd</b>		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
		<b>Tej, szója, olajosmagmentes 11-14 éves</b>	Alföldi gulyásleves Grízes tészta Porcukor Lekvár Félbarna kenyér  Energia: 760.43 Kcal / 3,178.60 KJ	Zellerkrém leves Kölesgolyó Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyér  Energia: 713.88 Kcal / 2,984.02 KJ	Almás szilvaleves tejmentes Hentes tokány Párolt rizs  Energia: 561.64 Kcal / 2,347.66 KJ	Tojásleves Sült bécsi rudacska Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér  Energia: 641.43 Kcal / 2,681.18 KJ	Zöldségleves Rántott sertés szelet Burgonyapüré Uborkasaláta  Energia: 518.75 Kcal / 2,168.38 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.89 g	11.39 g	1.64 g	31.40 g	28.39 g	6.29 g	20.64 g	19.88 g	4.58 g	24.57 g	30.42 g	6.27 g	20.26 g	22.18 g	4.59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	139.36 g	23.68 g	2.09 g	83.06 g	0.03 g	4.03 g	77.05 g	8.07 g	3.23 g	68.11 g	7.50 g	4.68 g	58.57 g	4.78 g	3.54 g
	1,3,(12)			1,9			1,15,(12)			1,3,9			1,3,9		

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**