


Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás (4-6 év)	Meggyes Limonádé Kenőmájás, Uborka Graham kenyér			Barackos tea Sülthús krém, Salátalevél Rozskenyér			Tej Margarin, Méz Zsemle			Narancsos limonádé Körözött, Sárgarépa karikák Graham kenyér			Almás-fahéjas tea Hot-dog, Ketchup		
		Energia: 258.58 Kcal / 1,080.86 KJ			Energia: 261.89 Kcal / 1,094.70 KJ			Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 KJ			Energia: 223.58 Kcal / 934.56 KJ			Energia: 310.91 Kcal / 1,299.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.01 g	6.09 g	2.02 g	8.53 g	7.20 g	7.09 g	11.54 g	5.35 g	2.66 g	8.95 g	2.30 g	0.89 g	11.75 g	12.37 g	4.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.39 g	5.99 g	1.26 g	40.38 g	9.99 g	0.93 g	47.20 g	8.10 g	0.84 g	41.20 g	5.99 g	1.50 g	37.72 g	12.79 g	2.56 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,10,(12)			1,7			1,7			1,7,(9)				
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Húsgaluska leves Sajtos-tejfölös tészta Görögdinnye			Hamis gulyásleves Tököfélék stefánia vagdalittal Félbarna kenyér			Zellerkrém leves pirított kenyérkockával Szezámós rántott csirkemell Rizi-bizivel és káposztasalátával			Tárkonyos csirkeragu leves Grízes tészta baracklekvárral			Kerti zöldségleves Rakott kelkáposzta		
		Energia: 443.27 Kcal / 1,852.87 KJ			Energia: 473.51 Kcal / 1,979.27 KJ			Energia: 544.35 Kcal / 2,275.38 KJ			Energia: 380.77 Kcal / 1,591.62 KJ			Energia: 369.82 Kcal / 1,545.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.73 g	14.55 g	6.25 g	18.47 g	20.55 g	5.25 g	25.36 g	14.82 g	2.96 g	14.47 g	6.55 g	1.33 g	16.27 g	18.66 g	5.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.70 g	0.01 g	5.75 g	52.73 g	3.51 g	2.17 g	76.35 g	3.67 g	2.56 g	65.76 g	6.24 g	11.19 g	33.73 g	0.01 g	2.77 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,11			1,7,9,(3),(12)			1,7,9				
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Kajszibarackos háromszög			kockasajt,korpás zsemle Nektarin			Csirkemell sonka,Margarin,Paprika Teljes kiőrlésű kenyér			Sajtos rúd			Gyümölcs joghurt ,Korpás kifli		
		Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 245.08 Kcal / 1,024.43 KJ			Energia: 185.34 Kcal / 774.72 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.78 g	18.27 g	4.87 g	9.44 g	6.88 g	3.88 g	9.20 g	3.35 g	1.12 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.98 g	18.16 g	0.67 g	36.07 g	0.00 g	1.21 g	29.57 g	0.00 g	1.07 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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-csillagfűrt	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

32. hét



eatrend

Jászberényi étlap

2020.08.03-08.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes limonádé Kenőmájas Graham kenyér Uborka	Barackos tea Sülthús krém Rozskenyér Salátalevél	Tej Méz Margarin zsemle	Citromos limonádé Körözött Graham kenyér Sárgarépa karikák	Almás-fahéjas tea Hot-dog Ketchup
Leves	Húsgaluska leves	Hamis gulyásleves	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka	Tárkonyos csirkeraguleves	Kerti zöldségleves
Ovi/Iskola	Sajtos-tejfölös tészta Görögdinnye	Tökfőzelék Stefánia vagdalt félbarna kenyér	Szezámagos rántott csirkemell Rizi-bizi Káposztasaláta	Grízestészta Barack lekvár	Rakott kelkáposzta
Uzsonna	Helyben sült Kajszi-barackos háromszög	Kockasajt Korpás zsemle Nektarin	Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű kenyér margarin, paprika	Helyben sült Sajtos rúd	Gyümölcsjoghurt korpás kifli