

34. hét




eatrend

# Jászberényi étlap

2020.08.17-08.21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	NEMZETI ÜNNEP	PIHENŐNAP
<b>Tízórai</b>	Narancsos limonádé kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér  uborka	Csipkebogyó tea Főtt tojáskarikák margarin félbarna kenyér  salátalevél	Tej  magyaros vajkrém  <b>Rozsos zsemle</b>  Jégcsapretek		
<b>Leves</b>	Zselici húsos leves	Magyaros csipetkeleves	Kertészleves		
<b>Ovi/Iskola</b>	Tejbedara kakaó szórat  Görögdinnye	Rakott brokkoli	Húsgombóc Paradicsommártás  Főtt burgonya/Félbarna kenyér		
<b>Uzsonna</b>	Sajtos rúd	Pritaminpaprikás sajtkrém  Korpás zsemle	Zala felvágott margarin Félbarna kenyér		

## Heti étlap 2020.08.17. - 2020.08.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Narancsos limonádé Kenőmájás, Uborka Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyó tea Főtt tojáskarikák, Margarin Salátalevél Félbarna kenyér			Tej Magyaros vajkrém Jégcsapretek, Rozsos zsemle			Munkaszüneti nap			Munkaszüneti nap		
		Energia: 240.21 Kcal / 1,004.08 KJ			Energia: 259.66 Kcal / 1,085.38 KJ			Energia: 276.66 Kcal / 1,156.44 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		8.45 g	6.21 g	2.06 g	8.43 g	4.79 g	1.46 g	11.79 g	11.64 g	5.57 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
37.11 g	5.99 g	0.81 g	45.54 g	13.99 g	1.32 g	30.95 g	3.12 g	0.72 g								
1,(6),(7),(10)			1,3,(7)			1,7										
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Zselici húsos leves Tejbedara kakaó szóráttal Görögdinnye			Magyaros csipetkeleves Rakott brokkoli rizsszel			Kertészleves Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával								
		Energia: 392.99 Kcal / 1,642.70 KJ			Energia: 327.24 Kcal / 1,367.86 KJ			Energia: 456.18 Kcal / 1,906.83 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		15.62 g	5.86 g	2.38 g	17.52 g	14.31 g	4.71 g	15.97 g	20.82 g	5.30 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
68.85 g	31.18 g	0.98 g	31.60 g	0.01 g	4.76 g	50.31 g	8.00 g	1.37 g								
1,7,9			1,7,9,(3),(6)			1,3,9										
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Sajtos rúd			Pritaminos sajtkrém Korpás zsemle			Zala felvágott, Margarin Félbarna kenyér								
		Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 194.32 Kcal / 812.26 KJ			Energia: 213.24 Kcal / 891.34 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		4.84 g	1.40 g	2.19 g	5.59 g	6.14 g	3.57 g	8.61 g	5.79 g	2.07 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
17.00 g	0.00 g	1.02 g	28.95 g	0.00 g	0.69 g	31.61 g	0.00 g	1.66 g								
1,7,(3),(6),(8),(11),(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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető