

Heti étlap 2020.08.24. - 2020.08.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
eatrend	Tízórai	Erdei gyümölcsös limonádé Natúr sajtkrém Félbarna kenyér	Vaníliás tej Margarin,Rozsos kifli Szilva	Barackos tea Tonhalkrém,Uborka Korpás kenyér	Citromos limonádé Margarin,Sajt szelettel Zsemle	Gyümölcs joghurt Kifli	Almás-fahéjas tea kockasajt sonkás,Paprika Korpás kifli												
		Energia: 264.10 Kcal / 1,103.94 KJ		Energia: 281.17 Kcal / 1,175.29 KJ		Energia: 244.52 Kcal / 1,022.09 KJ		Energia: 250.91 Kcal / 1,048.80 KJ		Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		Energia: 230.99 Kcal / 965.54 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		7.29 g	8.30 g	4.58 g	11.56 g	6.22 g	2.59 g	5.04 g	7.84 g	3.59 g	9.97 g	7.71 g	4.41 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	8.99 g	5.84 g	3.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.66 g	5.99 g	1.44 g	44.24 g	9.99 g	0.77 g	38.07 g	9.99 g	0.73 g	35.06 g	5.99 g	0.97 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	35.28 g	9.99 g	1.12 g		
1,7		1,7		1,4,7		1,7		1,7		1,7		1,7							
Ebéd	Óvodás (4-6 éves)	Gulyásleves Túrós tészta porcukor szóráttal Félbarna kenyér Görögdinnye	Erőleves levesbetéttel Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyér	Almaleves Hentes tokány párolt rizszel	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék virslipörkölttel Félbarna kenyér	Tojásleves Szezámós rántott csirkemell burgonyapürével és káposztasalátával	Gyümölcslé Zöldséges bulguros csirke												
		Energia: 563.49 Kcal / 2,355.39 KJ		Energia: 516.20 Kcal / 2,157.72 KJ		Energia: 451.68 Kcal / 1,888.02 KJ		Energia: 436.25 Kcal / 1,823.53 KJ		Energia: 425.17 Kcal / 1,777.21 KJ		Energia: 395.65 Kcal / 1,653.82 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		23.15 g	10.34 g	3.61 g	25.45 g	17.60 g	4.29 g	18.53 g	12.62 g	3.80 g	19.56 g	10.80 g	3.35 g	21.99 g	14.24 g	2.74 g	22.38 g	9.62 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.25 g	10.00 g	4.79 g	63.37 g	0.00 g	2.30 g	68.81 g	7.99 g	1.95 g	65.22 g	6.00 g	2.86 g	51.35 g	3.67 g	2.77 g	52.50 g	2.88 g	0.32 g		
1,3,7,9		1,3,9		1,7,10,15,(6),(12)		1,7,9,(3),(6)		1,3,7,9,11		1									
Uzsonna	Óvodás (4-6 éves)	Diákcsemege,Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkemell sonka,Margarin Félbarna kenyér	csokoládékrémes rúd	sült hús krém Jégcsapretek,Rozskenyér	Soproni felvágott,Margarin Sárgarépa karikák Korpás kenyér	Kakaós csiga												
		Energia: 188.33 Kcal / 787.22 KJ		Energia: 194.59 Kcal / 813.39 KJ		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		Energia: 223.38 Kcal / 933.73 KJ		Energia: 221.36 Kcal / 925.28 KJ		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		7.08 g	5.25 g	1.85 g	9.28 g	3.16 g	1.08 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.63 g	7.19 g	7.10 g	6.92 g	8.56 g	3.20 g	1.81 g	8.77 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.16 g	0.00 g	0.96 g	32.22 g	0.00 g	1.69 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.86 g	3.12 g	0.94 g	29.04 g	0.00 g	1.66 g	19.20 g	8.72 g	0.32 g		
1,(7)		1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,7,10,(12)		1,(7)		1,7,(3),(6),(12)									

Az étlapváltoztatás jogát fenntartja

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|------------------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejfe 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-dióf 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zelle 12-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

35.hét



Jászberényi étlap

2020.08.24-08.29

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Erdei gyümölcs limonádé sajtkrém félbarna kenyér	Vaníliás tej Margarin Rozsos Kifli Gyümölcs	Barackos tea Tonhalkrém Korpás kenyér Uborka	Citromos limonádé Sajt szelet margarin zsemle	gyümölcsjoghurt kifli	Almás-fahéjas tea Sonkás kockasajt Korpás kifli Paprika
leves	Gulyásleves félbarna kenyér	Erőleves kiskocka tésztával	Fahéjas amaleves	Lebbencsleves	Tojásleves	Ivólé
Ovi/iskola	Túrós tészta Porcukor szórat Gyümölcs	Mexikói húsos babragu Félbarna kenyér	Hentes tokány párolt rizs	Virslipörkölt Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér	Szezámagos rántott csirkemell Burgonyapüré Káposztasaláta	Zöldséges bulguros csirke
uszonna	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér	Csokoládékrémes rúd	Sült húskrém Jégcsapretek Rozskenyér	Soproni felvágott margarin korpás kenyér répakarika	Kakaós csiga