


Heti étlap 2020.10.12 - 2020.10.16

|  |                           | hétfő  |            |        | kedd   |                       |         | szerda  |          |         | csütörtök  |                             |         | péntek   |          |        |
|--|---------------------------|--|------------|--------|--|-----------------------|---------|---|----------|---------|--|-----------------------------|---------|--|----------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Csipkebogyó tea<br>Diáksemege<br>Margarin<br>Félbarna kenyér                         |            |        | Tej<br>Gyümölcslekvár<br>Margarin<br>Kifli                             |                       |         | Almás-fahéjas tea<br>Tavaszi felvágott<br>Margarin<br>Rozskenyér      |          |         | Barackos tea<br>Füstölt sajtos brokkolikrém<br>Korpás kenyér |                             |         | Házi gyümölcsjoghurt<br>Kifli                      |          |        |
|  |                           | Energia: 262.92 Kcal / 1,099.01 KJ   |            |        | Energia: 248.38 Kcal / 1,038.23 KJ                                     |                       |         | Energia: 253.55 Kcal / 1,059.84 KJ                                    |          |         | Energia: 238.74 Kcal / 997.93 KJ                             |                             |         | Energia: 273.87 Kcal / 1,144.78 KJ                 |          |        |
|  |                           | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                        | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír |
|  |                           | 7.68 g   | 5.18 g     | 1.82 g | 10.66 g  | 5.28 g                | 2.63 g  | 8.46 g  | 6.05 g   | 6.52 g  | 4.79 g   | 7.47 g                      | 3.47 g  | 10.00 g  | 6.79 g   | 3.62 g |
|  |                           | Szénhidrát   | Cukor      | Só     | Szénhidrát   | Cukor                 | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor                       | Só      | Szénhidrát   | Cukor    | Só     |
| 46.21 g  | 13.99 g                   | 1.58 g   | 39.40 g    | 5.20 g | 0.75 g   | 41.15 g               | 9.99 g  | 1.13 g  | 37.76 g  | 9.99 g  | 0.73 g   | 42.67 g                     | 9.99 g  | 0.95 g   |          |        |
| 1,(7)  |                           |  | 1,(7),(12) |        |  | 1,(7)                 |         |   | 1,7      |         |  | 1,7                         |         |  |          |        |
| <b>Ebéd</b>  | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Vegyes zöldségkrémleves<br>Kenyer kockával<br>Temesvári pulykaragu<br>Párolt rizzsel |            |        | Erőleves<br>Lenmagos Fasírt<br>Zöldborsó főzelékkel<br>Félbarna kenyér |                       |         | Zselici húsos leves<br>Káposztás tészta<br>Porcukor szóráttal<br>Alma |          |         | Citromos almaleves<br>Sült csirkecomb<br>Zöldséges bulgurral |                             |         | Tojásleves<br>Paprikás burgonya<br>Káposzta saláta |          |        |
|  |                           | Energia: 473.35 Kcal / 1,978.60 KJ   |            |        | Energia: 446.31 Kcal / 1,865.58 KJ                                     |                       |         | Energia: 426.74 Kcal / 1,783.77 KJ                                    |          |         | Energia: 535.12 Kcal / 2,236.80 KJ                           |                             |         | Energia: 2,147.65 Kcal / 8,977.18 KJ               |          |        |
|  |                           | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                        | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír |
|  |                           | 17.53 g  | 14.73 g    | 3.07 g | 25.59 g  | 10.79 g               | 2.73 g  | 16.07 g   | 5.07 g   | 0.86 g  | 35.29 g  | 14.60 g                     | 3.32 g  | 55.91 g  | 127.65 g | 8.24 g |
|  |                           | Szénhidrát   | Cukor      | Só     | Szénhidrát   | Cukor                 | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor                       | Só      | Szénhidrát   | Cukor    | Só     |
| 67.31 g  | 0.01 g                    | 2.61 g   | 61.88 g    | 5.99 g | 2.31 g   | 78.24 g               | 13.00 g | 1.12 g  | 69.02 g  | 11.61 g | 3.09 g   | 323.70 g                    | 10.71 g | 3.53 g   |          |        |
| 1,7,9  |                           |  | 1,3,7,9    |        |  | 1,7,9,(3)             |         |   | 1,7,(10) |         |  | 1,3,6,7,9,10,12,15,(8),(11) |         |  |          |        |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Zöldfűszeres vajkrém<br>Korpás zsemle<br>Paprika<br>Alma                             |            |        | Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Uborka       |                       |         | Rácsos túrós táska  |          |         | Párizsi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Paprika            |                             |         | Kenőmájas<br>Graham kenyér<br>Gyümölcs             |          |        |
|  |                           | Energia: 244.51 Kcal / 1,022.05 KJ   |            |        | Energia: 183.77 Kcal / 768.16 KJ                                       |                       |         | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ  |          |         | Energia: 215.53 Kcal / 900.92 KJ                             |                             |         | Energia: 265.10 Kcal / 1,108.12 KJ                 |          |        |
|  |                           | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                        | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír |
|  |                           | 5.66 g   | 8.19 g     | 3.80 g | 9.16 g   | 3.31 g                | 1.12 g  | 8.97 g  | 18.46 g  | 5.70 g  | 8.30 g   | 6.25 g                      | 2.28 g  | 9.20 g   | 6.26 g   | 2.02 g |
|  |                           | Szénhidrát   | Cukor      | Só     | Szénhidrát   | Cukor                 | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor                       | Só      | Szénhidrát   | Cukor    | Só     |
| 36.69 g  | 0.00 g                    | 0.51 g   | 29.31 g    | 0.00 g | 1.08 g   | 26.37 g               | 0.00 g  | 1.46 g  | 31.47 g  | 0.00 g  | 1.72 g   | 42.62 g                     | 0.00 g  | 1.25 g   |          |        |
| 1,7  |                           |  | 1,(6),(7)  |        |  | 1,3,6,7,(8),(11),(12) |         |   | 1,(7)    |         |  | 1,(6),(7),(10)              |         |  |          |        |

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-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

# Jászberény Óvoda

42. hét

2020.10.12-10.16.

|                   | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök   | Péntek                              |
|-------------------|---|---|--|---|-------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>    | Csipkebogyó tea<br>Diákcsemege<br>margarin, félbarna kenyér | Tej<br>gyümölcslekvár, margarin<br>Kifli                          | Almás fahéjas tea<br>Tavaszi felvágott<br>margarin<br>rozskenyér | Barackos tea<br>Füstölt sajtos<br>brokkolikrém<br>Korpás kenyér | Házi gyümölcsjoghurt<br>kifli       |
| <b>Leves</b>      | Vegyes zöldségkrémleves<br>Pirított kenyérkocka             | Erőleves<br>kiskagylótészta                                       | Zselici húsos leves  | Citromos gyümölcsleves  | Tojásleves                          |
| <b>Ovi/Iskola</b> | Temesvári pulykaragu<br>Párolt rizs                         | Lenmagos Fasírt<br>Zöldborsófőzelék<br>Félbarna kenyér            | Káposztás tészta<br>porcukor szórat<br>Alma                      | Fűszeres sült csirkecomb<br>Zöldséges bulgur                    | Paprikás burgonya<br>Káposztasaláta |
| <b>Uzsonna</b>    | Zöldfűszeres vajkrém, Korpás<br>zsemle<br>Paprika<br>Alma   | Csirkemell sonka<br>margarin, Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Uborka | Túrós táska  | Sertés párizsi<br>margarin<br>félbarna kenyér, Paprika          | Kenőmájas, graham kenyér<br>Körte   |