


Normál 3-as étlap

43. hét

2020.10.19.10.23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek MUNKASZÜNETI NAP
Tízórai	Karamell Kalács Alma	Almás-fahéjas tea Majonézos tojáskrém graham kenyér	Tej Csicseriborsókrém kifli Paprika	Meggyes tea magyaros vajkrém kenyér, paradicsom	Kefír kifli
Leves	Zöldséges gombaleves	Francia hagymaleves pirított kenyérkocka	Paradicsomleves betűtészta	Magyaros karfiolleves	Kukoricagaluska leves
Ovi/Iskola	Csirkepörkölt Orsó tészta Csemege uborka	Tavaszi rizseshús Céklasaláta	Rántott halfilé Burgonyapüré Sárgarépás káposztasaláta	Zabpelyhes húsgolyó Finomfőzelék Félbarna kenyér Alma	Milánói makaróni reszelt sajt
Uzsonna	Csirkemell sonka margarin, korpás kenyér paprika	Sajtos pogácsa Körte	Soproni felvágott margarin, rozskenyér	Sajt szelet margarin, korpás zsemle	Paprikás szalámi margarin, Rozskenyér

Heti étlap 2020.10.19 - 2020.10.23

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök					
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Karamellás tej Kalács Alma			Almás-fahéjas tea Majonézos tojáskrém Graham kenyér			Tej Csicseriborsó krém Kifli Paprika			Meggyes tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom			ÜNNEPNAP		
		Energia: 410.01 Kcal / 1,713.84 KJ			Energia: 299.65 Kcal / 1,252.54 KJ			Energia: 269.30 Kcal / 1,125.67 KJ			Energia: 276.31 Kcal / 1,154.98 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		14.11 g	9.55 g	4.23 g	7.37 g	10.92 g	1.45 g	11.94 g	8.30 g	4.05 g	6.65 g	8.65 g	3.88 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
66.20 g	16.69 g	0.91 g	42.56 g	9.99 g	1.09 g	36.39 g	0.00 g	0.89 g	42.58 g	9.99 g	1.20 g					
1,3,7			1,3,10,(7),(12)			1,7,10,(12)			1,7							
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldséges gombaleves Csirkepörkölt Főtt tésztával Csemege uborka			Francia hagymaleves Pírtott kenyérbocsa Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Paradicsom leves Rántott halfilé Burgonyapürével és Sárgarépa káposztasalátával			Magyaros Karfiolleves Zabpelyhes húsgolyó Finomfőzelékkel Félbarna kenyér Alma					
		Energia: 340.66 Kcal / 1,423.96 KJ			Energia: 482.60 Kcal / 2,017.27 KJ			Energia: 689.12 Kcal / 2,880.52 KJ			Energia: 483.33 Kcal / 2,020.32 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		20.24 g	6.45 g	1.05 g	25.09 g	7.91 g	2.42 g	23.32 g	34.83 g	4.95 g	20.25 g	17.27 g	3.30 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
50.24 g	0.01 g	6.79 g	69.87 g	3.20 g	2.34 g	69.31 g	7.00 g	3.88 g	60.55 g	3.01 g	2.55 g					
1,9,10,15,(3),(12)			1,7,15,(10),(12)			1,3,4,7,9			1,3,7,9							
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Paprika			Sajtos pogácsa Körte			Soproni felvágott Margarin Rozskenyér			Sajt szelet, Margarin Korpás zsemle					
		Energia: 172.39 Kcal / 720.59 KJ			Energia: 214.32 Kcal / 895.86 KJ			Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.58 g	2.98 g	1.08 g	2.70 g	13.28 g	3.58 g	8.80 g	9.24 g	7.71 g	9.94 g	7.67 g	4.41 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
28.80 g	0.00 g	1.19 g	20.68 g	0.00 g	0.79 g	30.00 g	0.00 g	1.60 g	28.84 g	0.00 g	0.97 g					
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,7							

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minoségbiztositas@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