

Heti étlap 2020.10.26 - 2020.10.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Meggyes tea Kenőmájas Graham kenyér Uborka			Barackos tea Sült hús krém Rozskenyér Póréhagymakarika			Tej Méz Margarin Zsemle			Citromos tea Körözött Graham kenyér Sárgarépa karika			Almás-fahéjas tea Hot-dog Ketchup		
		Energia: 272.52 Kcal / 1,139.13 KJ			Energia: 265.78 Kcal / 1,110.96 KJ			Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 KJ			Energia: 238.30 Kcal / 996.09 KJ			Energia: 310.91 Kcal / 1,299.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.99 g	6.05 g	2.02 g	8.75 g	7.23 g	7.09 g	11.54 g	5.35 g	2.66 g	8.79 g	2.24 g	0.88 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
45.16 g	9.99 g	1.26 g	41.07 g	9.99 g	0.93 g	47.20 g	8.10 g	0.84 g	45.41 g	11.99 g	1.44 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	Óvoda 4-6 éves	Húsgaluska leves Sajtos-tejfölös tészta Körte			Magyaros burgonyaleves Stefánia vagdalt Tökfőzelék Félbarna kenyér			Zellerkrém leves Pirított kenyérekockával Szezámcsirke Rizi-bizivel és Vegyesvágottal			Tárkonyos csirkeragu leves Ízes derelye Porcukor szórattal			Kerti zöldségleves Rakott kelkáposzta Gesztenye püré szelet		
		Energia: 405.92 Kcal / 1,696.75 KJ			Energia: 450.09 Kcal / 1,881.38 KJ			Energia: 523.65 Kcal / 2,188.86 KJ			Energia: 879.71 Kcal / 3,677.19 KJ			Energia: 1,802.83 Kcal / 7,535.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.13 g	14.31 g	6.25 g	17.98 g	19.53 g	5.14 g	25.10 g	14.82 g	2.95 g	26.60 g	21.56 g	2.66 g	48.27 g	97.66 g	10.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.90 g	0.01 g	5.74 g	49.79 g	3.51 g	3.30 g	71.59 g	0.07 g	2.39 g	140.81 g	10.00 g	2.88 g	298.73 g	117.01 g	3.77 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,11,15,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Rácsos túrós táska			Kockasajt Zsemle Alma			Kakós csiga Körte			Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika			Gyümölcs joghurt Korpás kifli		
		Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 235.60 Kcal / 984.81 KJ			Energia: 195.63 Kcal / 817.73 KJ			Energia: 185.34 Kcal / 774.72 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.97 g	18.46 g	5.70 g	9.34 g	6.86 g	3.86 g	2.05 g	8.95 g	2.34 g	9.20 g	3.35 g	1.12 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
26.37 g	0.00 g	1.46 g	33.73 g	3.12 g	1.23 g	26.40 g	8.72 g	0.32 g	29.57 g	0.00 g	1.07 g	46.73 g	12.99 g	1.05 g		
1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,7			1,7,(3),(6),(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-csillagfürt 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

44. hét

Normál 3-as étlap

2020.10.26-10.30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes tea Kenőmájás Graham kenyér Uborka	Barackos tea Sülthús krém Rozskenyér Jégcsapretek	Tej Méz Margarin zsemle	Citromos tea Körözött Graham kenyér Sárgarépa karika	Almás-fahéjas tea Hot-dog Ketchup
Leves	Húsgaluska leves	Magyaros burgonyaleves	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka	Tárkonyos csirkeraguleves leves	Kerti zöldségleves
Ovi/Iskola	Sajtos-tejfölös tészta Körte	Tökfőzelék Stefánia vagdalt félbarna kenyér	Szezámagos rántott csirkemell Rizi-bizi Vegyes vágott	Ízes derelye porcukor szórat	Rakott kelkáposzta Gesztenyepüré szelet
Uzsonna	rácsos túrós táska	Kockasajt, zsemle Alma	kakaós csiga Körte	Pulykamellsonka Teljes kiőrlésű kenyér margarin, paprika	Gyümölcsjoghurt korpás kifli