


Heti étlap 2020.11.02 - 2020.11.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Vaníliás tej Kalács			Citromos tea Füstölt sajt reszelt Margarin Félbarna kenyér Paprika Körte			Karamellás tej Natúr vajkrém Kifli			Mentás tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom			Barackos tea Padlizsánkrém Korpás kenyér Paprika		
		Energia: 381.70 Kcal / 1,595.51 KJ			Energia: 331.39 Kcal / 1,385.21 KJ			Energia: 332.49 Kcal / 1,389.81 KJ			Energia: 271.45 Kcal / 1,134.66 KJ			Energia: 249.86 Kcal / 1,044.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.88 g	9.31 g	4.23 g	11.97 g	8.47 g	4.47 g	11.06 g	11.28 g	5.60 g	8.57 g	8.94 g	3.24 g	4.76 g	8.44 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.13 g	14.19 g	0.90 g	51.50 g	11.99 g	1.75 g	46.29 g	12.49 g	0.68 g	38.99 g	9.99 g	1.48 g	38.36 g	9.99 g	0.70 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,(7)			1,7,(10)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Brokkoli krém leves Pírtott kenyérröccával Bácskai rizseshús Céklasalátával			Magyaros burgonyaleves Sertéssült Lencsefőzelék Félbarna kenyér			Csirkebecsinált leves Dejóstészta Alma			Vegyes gyümölcsleves Rakott burgonya Csemege uborkával			Csontleves Tonhalas spagetti Reszelt sajt szórattal		
		Energia: 429.96 Kcal / 1,797.23 KJ			Energia: 468.50 Kcal / 1,958.33 KJ			Energia: 427.36 Kcal / 1,786.36 KJ			Energia: 461.59 Kcal / 1,929.45 KJ			Energia: 474.18 Kcal / 1,982.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.31 g	7.47 g	1.49 g	25.55 g	17.70 g	3.87 g	16.26 g	8.92 g	1.34 g	15.42 g	19.20 g	8.16 g	23.51 g	15.40 g	5.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.73 g	3.22 g	3.22 g	51.30 g	1.35 g	2.09 g	69.99 g	10.50 g	5.33 g	57.47 g	12.99 g	10.24 g	59.75 g	3.02 g	6.02 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9,10,(12)			1,7,8,9,(3),(5)			1,3,7,15,(12)			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka			Mogyorókrém Kifli			Májusi csemege Margarin Rozskenyér Jégcsapretek			Snidlinges sajtkrém Zsemle Uborka			Lekváros táska Alma		
		Energia: 192.99 Kcal / 806.70 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 211.28 Kcal / 883.15 KJ			Energia: 214.64 Kcal / 897.20 KJ			Energia: 362.06 Kcal / 1,513.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.28 g	4.17 g	1.43 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	8.35 g	6.02 g	6.53 g	6.00 g	8.07 g	4.71 g	4.02 g	18.51 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.55 g	0.00 g	0.87 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	30.94 g	3.12 g	1.14 g	29.24 g	0.00 g	0.76 g	44.18 g	18.16 g	0.68 g		
1,(7)			1,5,6,7,8			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

45. hét
2020.11.02-11.08.



Normál 3-as étlap

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej Kalács	Citromos tea, Reszelt füstölt sajt, margarin Korpás kenyér, pritamin paprika Körte	Karamellás tej Vajkrém Kifli	Mentás tea Olasz felvágott, margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Barackos tea Padlizsánkrém, Korpás kenyér Paprika
Leves	Brokkoli krémleves pirított kenyérkocka	Magyaros Burgonyagaluska leves	Csirkebecsinált leves	Vegyes gyümölcsleves	Csontleves Kiskagyló tészta
Ovi/Iskola	Bácsi rizses hús Céklasaláta	Lencsefőzelék Sült sertésszelet félbarna kenyér	Dejós tészta Alma	Falusi rakott burgonya Csemege Uborka	Tonhalas spagetti reszelt sajt
Uzsonna	Zala felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Uborka	Mogyorókrém Kifli	Májusi csemege Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Snidlinges sajtkrém Zsemle Uborka	Alma