


Heti étlap 2020.11.09 - 2020.11.13

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Narancsos tea Kenőmájas, Uborka Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyó tea Főtt tojáskarikák, Margarin Félbarna kenyér, Paprika			Tej Magyaros vajkrém Alma			Almás-fahéjas tea Pritaminos sajtkrém Korpás zsemle			Tejeskávés Kalács		
		Energia: 263.52 Kcal / 1,101.51 KJ			Energia: 263.17 Kcal / 1,100.05 KJ			Energia: 193.89 Kcal / 810.46 KJ			Energia: 235.11 Kcal / 982.76 KJ			Energia: 403.47 Kcal / 1,686.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.51 g	6.19 g	2.06 g	8.63 g	4.84 g	1.46 g	7.54 g	11.24 g	5.50 g	5.66 g	6.15 g	3.57 g	13.88 g	9.31 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.06 g	11.99 g	0.81 g	46.09 g	13.99 g	1.32 g	15.20 g	0.00 g	0.28 g	38.95 g	9.99 g	0.69 g	65.56 g	20.18 g	0.90 g		
1,(6),(7),(10)			1,3,(7)			7			1,7			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Zselici húsos leves Tejbedara kakaó szóráttal			Magyaros csipetkeleves Rakott brokkoli bulgarral Bajor meggy szelet			Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyér			Meggyleves Sült csirkecomb zöldséges kölessel			Tejfölös karfiollevés Marhapörkölt tarhonyával Csemege uborka		
		Energia: 355.64 Kcal / 1,486.58 KJ			Energia: 2,205.15 Kcal / 9,217.53 KJ			Energia: 533.77 Kcal / 2,231.16 KJ			Energia: 513.93 Kcal / 2,148.23 KJ			Energia: 500.47 Kcal / 2,091.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.02 g	5.62 g	2.38 g	50.16 g	64.61 g	12.51 g	18.91 g	21.12 g	5.30 g	33.74 g	11.29 g	1.91 g	21.95 g	21.31 g	5.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.05 g	31.18 g	0.97 g	385.03 g	208.01 g	5.25 g	66.00 g	8.00 g	1.97 g	66.42 g	6.61 g	1.53 g	54.85 g	0.02 g	4.30 g		
1,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,3,9			1,7,(10)			1,3,7,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Sajtos rúd			Korpás kifli, Kockasajt			Zala felvágott, Margarin Félbarna kenyér, Uborka			Kakós csiga			Párizsi, Margarin Graham kenyér, Paprika		
		Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ			Energia: 215.59 Kcal / 901.17 KJ			Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 223.86 Kcal / 935.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.84 g	1.40 g	2.19 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g	8.81 g	5.81 g	2.07 g	1.81 g	8.77 g	2.34 g	8.68 g	6.30 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.00 g	0.00 g	1.02 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g	31.95 g	0.00 g	1.67 g	19.20 g	8.72 g	0.32 g	33.04 g	0.00 g	1.55 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@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

46. hét

# Normál 3-as étlap



2020.11.09-11.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Narancsos tea kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér uborka	Csipkebogyó tea Főtt tojáskarikák margarin félbarna kenyér Paprika	Tej magyaros vajkrém Zsemle Alma	Almás-fahéjas tea Pritaminpaprikás sajtkrém Korpás zsemle	Tejeskávé Kalács
<b>Leves</b>	Zselici húsos leves	Magyaros csipetkeleves	Kertészleves	Fahéjas Meggyleves	Tejfölös karfiolleves
<b>Ovi/Iskola</b>	Tejbedara kakaó szórat	Rakott brokkoli, félbarna kenyér Bajor meggyselet	Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya/Félbarna kenyér	Zöldfűszeres csirkecomb Zöldséges köles	Marhapörkölt Tarhonya Csemege uborka
<b>Uzsonna</b>	sajtos rúd	kockasajt Korpás kifli	Zala felvágott, margarin Félbarna kenyér Uborka	kakaós csiga	párizsi margarin, graham kenyér Paprika