

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
eatrend	Tízórai	Citromos tea Natúr sajtkrém Zsemle Uborka			Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcs tea Főtt tojáskarikák Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Puncsos tej Fatörzs kifli			Meggyes tea Kolbászkrem Rozskenyér Uborka			Almás-fahéjas tea Meggyes táska		
		Energia: 263.43 Kcal / 1,101.14 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 246.45 Kcal / 1,030.16 KJ			Energia: 410.68 Kcal / 1,716.64 KJ			Energia: 267.75 Kcal / 1,119.20 KJ			Energia: 223.31 Kcal / 933.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		6.07 g	8.08 g	4.71 g	13.96 g	9.80 g	1.76 g	8.62 g	6.19 g	2.01 g	13.81 g	9.25 g	4.20 g	7.15 g	8.51 g	8.00 g	2.53 g	13.11 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.24 g	11.99 g	0.76 g	53.38 g	9.60 g	1.47 g	39.00 g	10.00 g	0.74 g	67.56 g	20.78 g	0.89 g	40.27 g	9.99 g	0.81 g	23.48 g	9.99 g	0.79 g		
1,7			1,5,6,7,8			1,3,(7)			1,3,7			1,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Brokkoli krém leves Pírtott kenyérvajakkal Olaszos Rakott tészta			Vajgaluska leves Stefánia vagdalt Tökfőzelékkel Félbarna kenyér Kételemet boldogság			Bagulyás Félbarna kenyér Dejős tészta Alma			Tejfölös karfiolleves Rántott csirkemell magvas bundában Petrezselymes burgonya			Magyaros zellerleves Fokhagymás-tejfölös csirkemell ragu Párolt rizsze			Zselici húsos leves Tejbedara Kakaó szóráttal		
		Energia: 465.54 Kcal / 1,945.96 KJ			Energia: 2,289.19 Kcal / 9,568.81 KJ			Energia: 603.45 Kcal / 2,522.42 KJ			Energia: 709.57 Kcal / 2,966.00 KJ			Energia: 295.20 Kcal / 1,233.94 KJ			Energia: 355.64 Kcal / 1,486.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		26.61 g	10.99 g	3.41 g	62.00 g	135.34 g	9.60 g	21.41 g	15.13 g	2.72 g	24.14 g	39.90 g	5.51 g	18.18 g	1.76 g	1.89 g	15.02 g	5.62 g	2.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.67 g	0.02 g	2.11 g	335.87 g	14.21 g	3.15 g	94.41 g	10.50 g	5.91 g	62.66 g	0.13 g	2.74 g	51.62 g	0.02 g	1.74 g	61.05 g	31.18 g	0.97 g		
1,7,9,(3)			1,3,6,7,9,12,(8),(11)			1,8,9,(3),(5),(6)			1,3,7,9,11,15,(10),(12)			1,7,9			1,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin			Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle Paprika			Sajtos rúd			Zala felvágott Margarin Graham kenyér Paprika			Vaníliakrémes táska kivi			Toast szelet Margarin Zsemle Paprika		
		Energia: 260.31 Kcal / 1,088.10 KJ			Energia: 215.28 Kcal / 899.87 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 229.53 Kcal / 959.44 KJ			Energia: 401.87 Kcal / 1,679.82 KJ			Energia: 197.80 Kcal / 826.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		8.86 g	7.69 g	2.78 g	11.28 g	4.71 g	2.47 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	9.01 g	6.81 g	2.53 g	12.31 g	26.82 g	10.07 g	9.46 g	4.83 g	1.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.50 g	3.12 g	1.14 g	31.50 g	0.00 g	0.89 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	33.16 g	3.12 g	1.53 g	26.44 g	0.00 g	1.39 g	29.18 g	0.00 g	0.82 g		
1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejfe 10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-dióf 11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zelle 12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

50. hét



Normál 3-as étlap

2020.12.07.-13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Citromos tea Sajtkrém Zsemle uborka	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös tea Főtt tojáskarika, margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Puncsos tej Fatörzs kifli	Meggyes tea Kolbászkrém Rozskenyér uborka	Almás-fahéjas tea Meggyes táská
Leves	Brokkoli krémleves pirított kenyérkocka	Vajgaluska leves	Babgulyás félbarna kenyér	Tejfölös karfiolleves	Magyaros zellerleves	Zselici húsos leves
Ovi/Iskola	Olaszos rakott tészta (penne)	Stefánia vagdalt Tökfőzelék félbarna kenyér Kételemet boldogság	Dejós tészta Alma	Rántott csirkemell szezámos bundában Petrezselymes burgonya Vegyes vágott	Fokhagymás tejfölös csirkemellragu Párolt rizs	Tejbedara Kakaó szórat
Uzsonna	Párizsi margarin Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle paprika	Helyben sült Sajtos rúd	Zala felvágott Margarin Graham kenyér paprika	Helyben sült vaníliakrémés rúd Kiwi	Toast sonka Margarin Zsemle Paprika