


Heti étlap 2020.12.14 - 2020.12.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávé Molnárka			Almás-fahéjas tea Körözött Korpás kenyér Paprika			Narancsos tea Tonhalkrém Rozsos kifli Paradicsom			Tej Póréhagymás vajkrém Graham kenyér			Citromos tea Vaniliás túrókrém Kifli		
		Energia: 348.92 Kcal / 1,458.49 KJ			Energia: 202.84 Kcal / 847.87 KJ			Energia: 315.34 Kcal / 1,318.12 KJ			Energia: 318.08 Kcal / 1,329.57 KJ			Energia: 192.09 Kcal / 802.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.40 g	7.99 g	3.69 g	6.87 g	2.05 g	0.88 g	7.63 g	9.87 g	4.76 g	13.27 g	10.00 g	4.72 g	6.19 g	1.62 g	0.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	18.38 g	0.89 g	38.92 g	9.99 g	1.11 g	48.51 g	14.99 g	0.49 g	43.36 g	0.00 g	1.30 g	37.90 g	14.39 g	0.42 g		
1,3,7			1,7			1,4,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,7,(12)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tojásleves Pulyka pörkölt Gyöngybabfőzelékkel és Félbarna kenyérral			Kukoricagaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával és Félbarna kenyérral			Frankfurti leves Mákos tészta Körte			Vegyes gyümölcsleves Rakott burgonya Csemege uborka			Csontleves Rántott csirkemell mandulás bundában Kukoricás rizszel Almakompót		
		Energia: 452.20 Kcal / 1,890.20 KJ			Energia: 551.05 Kcal / 2,303.39 KJ			Energia: 901.42 Kcal / 3,767.94 KJ			Energia: 461.59 Kcal / 1,929.45 KJ			Energia: 431.14 Kcal / 1,802.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.48 g	17.52 g	3.72 g	18.69 g	22.34 g	5.48 g	29.28 g	16.01 g	3.84 g	15.42 g	19.20 g	8.16 g	22.69 g	14.00 g	2.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.58 g	0.61 g	2.94 g	68.05 g	8.00 g	2.49 g	158.83 g	10.02 g	13.43 g	57.47 g	12.99 g	10.24 g	57.71 g	1.22 g	2.59 g		
1,3,7,9,(6)			1,3,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,3,7,15,(12)			1,3,7,8,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka			Kakaós csiga Alma			Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Uborka			Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek			Diákcsemege Korpás zsemle Paprika		
		Energia: 192.42 Kcal / 804.32 KJ			Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ			Energia: 254.02 Kcal / 1,061.80 KJ			Energia: 187.48 Kcal / 783.67 KJ			Energia: 169.54 Kcal / 708.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.16 g	4.31 g	1.57 g	3.77 g	12.36 g	4.03 g	11.32 g	8.94 g	4.73 g	8.32 g	3.93 g	1.67 g	6.46 g	2.93 g	1.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.31 g	0.00 g	1.11 g	28.52 g	5.90 g	0.39 g	32.06 g	0.00 g	1.70 g	29.87 g	3.12 g	1.04 g	29.13 g	0.00 g	0.83 g		
1,(7)			1,7,(3)			1,7			1,(7)			1				

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-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

51. hét

2020.12.14.-20.

Normál 3-as étlap

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
 Tízórai	Tejeskávé Vajas molnárka	Almás-fahéjas tea Körözött Paprika Korpás kenyér	Narancsos tea Tonhalkrém Rozsos kifli Paradicsom	Tej Póréhagymás vajkrém Graham kenyér	Citromos Tea Vaníliás krémtúró Kifli
Leves	Csurgatott tojásleves	Kukoricagaluskaleves	Frankfurti leves	Vegyes gyümölcsleves	Csontleves Lúdgége tésztával
Ovi/Iskola	Pulykapörkölt Gyöngybab főzelék félbarna kenyér	Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya/Félbarna kenyér	Mákos tészta Körte	Rakott burgonya csemege uborka	Csikremell mandulás bundában Kukoricás rizs Fahéjas almakompót Szaloncukor
Uzsonna	Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű kenyér margarin uborka	Kakaós csiga Alma	Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Uborka	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Diákcsemege Korpás zsemle Paprika