


Heti étlap 2021.01.11 - 2021.01.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Karamellás tej Kalács			Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrém Graham kenyér			Tej Varázs szívószal Csicseriborsó krém Kifli Mandarin			Meggyes tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom			Narancsos tea Körözött Kifli Paprika		
		Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 299.65 Kcal / 1,252.54 KJ			Energia: 269.30 Kcal / 1,125.67 KJ			Energia: 276.31 Kcal / 1,154.98 KJ			Energia: 192.05 Kcal / 802.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.37 g	10.92 g	1.45 g	12.65 g	8.56 g	4.21 g	6.65 g	8.65 g	3.88 g	6.71 g	1.98 g	0.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.00 g	16.69 g	0.90 g	42.56 g	9.99 g	1.09 g	41.61 g	5.02 g	0.97 g	42.58 g	9.99 g	1.20 g	36.53 g	11.99 g	0.82 g		
1,3,7		1,3,10,(7),(12)			1,6,7,10,(12)			1,7			1,7					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tejfölös karfiolleves Milánói makaróni Reszelt sajttal			Francia hagymaleves Pírított kenyérbakkal Tavaszi rizseshús Céklassaláta			Paradicsom leves Rántott halfilé Burgonyapürével Sárgarépa káposztasaláta			Kukoricagaluska leves Zabpelyhes húsgolyó Finomfőzelékkel és Félbarna kenyérral			Zöldséges gombaleves Sertés pörkölt Orsó tésztával Csemege uborka Alma		
		Energia: 526.22 Kcal / 2,199.60 KJ			Energia: 609.04 Kcal / 2,545.79 KJ			Energia: 689.12 Kcal / 2,880.52 KJ			Energia: 470.66 Kcal / 1,967.36 KJ			Energia: 516.78 Kcal / 2,160.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.62 g	21.58 g	6.72 g	20.11 g	24.44 g	6.73 g	23.32 g	34.83 g	4.95 g	20.15 g	18.27 g	3.47 g	18.85 g	24.40 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.03 g	3.02 g	6.83 g	69.08 g	3.20 g	1.69 g	69.31 g	7.00 g	3.88 g	55.53 g	3.01 g	3.07 g	54.82 g	0.01 g	5.65 g		
1,7,9,(3)		1,7,15,(12)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,9,15,(3),(12)					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek			Kakaós csiga Kivi			Soproni felvágott Margarin Rozskenyér Uborka			Sajt szelet Margarin Korpás zsemle			Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér		
		Energia: 179.94 Kcal / 752.15 KJ			Energia: 252.44 Kcal / 1,055.20 KJ			Energia: 249.72 Kcal / 1,043.83 KJ			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 KJ			Energia: 229.83 Kcal / 960.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.56 g	3.94 g	1.54 g	4.17 g	12.36 g	4.03 g	9.00 g	10.26 g	8.16 g	9.94 g	8.67 g	4.86 g	8.02 g	8.66 g	7.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.73 g	3.12 g	1.23 g	29.32 g	5.90 g	0.38 g	30.34 g	0.00 g	1.64 g	28.84 g	0.00 g	1.00 g	29.97 g	0.00 g	1.19 g		
1,(7)		1,7,(3)			1,(7)			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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2. hét

Óvodás, Iskolás 3-as étlap



2021.01.11-01.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamell Kalács	Almás fahéjas tea Majonézes tojáskrém Graham kenyér	Tej,csokoládés varázsszívósál Csicseriborsókrém Kifli Mandarin	Meggyes tea Ovi: Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Narancsos tea Körözött Kifli paprika
Leves	Tejfölös karfiolleves	Francia hagymaleves Pirított kenyérkocka	Paradicsomleves Betűtésza	Kukoricagaluska leves	Zöldséges gombaleves
Ovi/Iskola	Milánói makaróni Reszelt sajt	Tavaszi rizses hús Céklasaláta	Rántott halfilé Burgonyapüré Sárgarépas káposztasaláta	Zabpelyhes húsgolyó Finomfőzelék Félbarna kenyér	Sertéspörkölt Orsó tészta Csemege uborka Alma
Uzsonna	Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Kakaós csiga Kiwi	Soproni felvágott Margarin Rozskenyér Uborka	Sajt szelet Margarin Korpás zsemle	Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér