

3. hét

Óvodás étlap



2021.01.18-01.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Vajkrém Rozsos zsemle Paradicsom	Barackos tea Sült húskrém Rozskenyér Jégcsapretek	Tej,epres varázsszívószál Méz Margarin Zsemle	Meggyes tea Kenőmájas Graham kenyér Uborka	Almás fahéjas tea Hot-dog Ketchup
Leves	Palóc gulyás Félbarna kenyér	Kerti zöldségleves	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka	Tárkonyos pulykaragu leves	Csontleves Kiskocka tészta
Ovi/Iskola	Ízes derelye Porcukor	Tökfőzelék Stefánia vagdalt Félbarna kenyér Kételemetes boldogság	Szezám-magos rántott csirkemell Rizi-bizi Csemege uborka	Sajtos tejfölös tészta Körte	Székelykáposzta Tejföl félbarna kenyér
Uzsonna	Helyben sült sajtós rúd Alma	Gyümölcsjoghurt Kifli	Pulykamellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika	Helyben sült kajszi-barackos háromszög	Kockasajt Korpás kifli Paprika Mandarin

Heti étlap 2021.01.18 - 2021.01.22

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Kakaó Natúr vajkrém Rozsos zsemle Paradicsom			Barackos tea Sült hús krém Rozskenyér Jégcsapretek			Tej Varázs szívószál Méz Margarin Zsemle			Meggyes tea Kenőmájás Graham kenyér Uborka			Almás-fahéjas tea Hot-dog Ketchup		
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Energia: 321.50 Kcal / 1,343.87 KJ			Energia: 265.78 Kcal / 1,110.96 KJ			Energia: 292.33 Kcal / 1,221.94 KJ			Energia: 272.52 Kcal / 1,139.13 KJ			Energia: 310.91 Kcal / 1,299.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.96 g	11.88 g	5.70 g	8.75 g	7.23 g	7.09 g	12.25 g	6.61 g	3.27 g	8.99 g	6.05 g	2.02 g	11.75 g	12.37 g	4.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.32 g	9.99 g	0.71 g	41.07 g	9.99 g	0.93 g	52.42 g	13.12 g	0.95 g	45.16 g	9.99 g	1.26 g	37.72 g	12.79 g	2.56 g
1,7		1,7,10,(12)			1,6,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(9)					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Energia: 673.77 Kcal / 2,816.36 KJ			Energia: 2,117.09 Kcal / 8,849.44 KJ			Energia: 712.95 Kcal / 2,980.13 KJ			Energia: 521.03 Kcal / 2,177.91 KJ			Energia: 355.93 Kcal / 1,487.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.45 g	18.49 g	2.74 g	58.66 g	117.51 g	10.14 g	24.16 g	35.98 g	4.69 g	24.30 g	19.86 g	8.43 g	16.68 g	16.74 g	5.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.81 g	10.00 g	2.97 g	343.21 g	114.51 g	3.62 g	72.01 g	0.12 g	3.30 g	60.82 g	0.01 g	5.80 g	34.21 g	0.02 g	2.36 g
1,3,7,9,(6)		1,3,6,7,9,(8),(11),(12)			1,3,7,9,11,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,7,9,(12)					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Energia: 151.89 Kcal / 634.90 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 192.89 Kcal / 806.28 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 327.46 Kcal / 1,368.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.44 g	2.00 g	2.19 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	9.18 g	4.31 g	1.58 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	14.64 g	13.63 g	7.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.50 g	0.00 g	1.04 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	29.50 g	3.12 g	1.11 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	35.68 g	0.00 g	1.96 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; 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető