

4. hét




Óvodás, Iskolás 2-es étlap

2021.01.25-01.31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej Kalács	Citromos tea Reszelt füstölt sajt Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Tej, vaníliás varázsszívószál Magyaros vajkrém Kifli	Mentás tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Barackos tea Padlizsánkrém Korpás kenyér Paprika Mandarin
Leves	Brokkoli krémleves Levesgyöngy	Magyaros burgonyagombóc leves	Legényfogó leves	Vegyes gyümölcskrémleves	Tejfölös Karalábéleves
Ovi/Iskola	Bácskai rizseshús Céklasaláta	Lencsefőzelék Sült sertésszelet Félbarna kenyér	Dejós tészta Körte	Rakott burgonya Csemege uborka	Tonhalas spagetti reszelt sajt
Uzsonna	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Mogyorókrém Zsemle Müzliszelet	Májusi csemege Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Snidlinges sajtkrém Zsemle Uborka	Kakaós csiga

Heti étlap 2021.01.25 - 2021.01.29

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Vaníliás tej Kalács			Citromos tea Reszelt füstölt sajt Margarin Korpás kenyér Paradicsom			Tej Varázs szívószál Magyaros vajkrém Kifli			Mentás tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea Padlizsánkrém Korpás kenyér Paprika Mandarin		
		Energia: 381.70 Kcal / 1,595.51 KJ			Energia: 273.93 Kcal / 1,145.03 KJ			Energia: 282.30 Kcal / 1,180.01 KJ			Energia: 271.37 Kcal / 1,134.33 KJ			Energia: 277.99 Kcal / 1,162.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.88 g	9.31 g	4.23 g	9.75 g	8.03 g	4.48 g	11.77 g	11.54 g	5.76 g	8.63 g	8.94 g	3.23 g	5.18 g	8.62 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.13 g	14.19 g	0.90 g	40.48 g	11.99 g	1.25 g	39.02 g	5.02 g	0.76 g	38.93 g	9.99 g	1.48 g	44.24 g	9.99 g	0.70 g		
1,3,7			1,7			1,6,7			1,(7)			1,7,(10)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Brokkoli krém leves Levesgyönggyel Bácskai rizseshús céklasaláta			Burgonyagombóc leves Sertéssült Lencsefőzelékkel Félbarna kenyér			Legényfogó leves Dejós tészta Körte			Vegyes gyümölcsleves Rakott burgonya Csemege uborka			Tejfölös karalábéleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 609.71 Kcal / 2,548.59 KJ			Energia: 483.45 Kcal / 2,020.82 KJ			Energia: 433.67 Kcal / 1,812.74 KJ			Energia: 461.59 Kcal / 1,929.45 KJ			Energia: 492.16 Kcal / 2,057.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.51 g	27.72 g	7.41 g	25.88 g	19.25 g	4.09 g	16.69 g	9.05 g	1.11 g	15.42 g	19.20 g	8.16 g	23.46 g	16.83 g	5.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.52 g	3.48 g	1.96 g	51.53 g	1.35 g	2.11 g	71.01 g	10.50 g	5.30 g	57.47 g	12.99 g	10.24 g	61.14 g	3.01 g	6.33 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,8,9,(3),(5)			1,3,7,15,(12)			1,4,7,9,(3)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma			Mogyorókrém Zsemle Müzliszelet			Májusi csemege Margarin Rozskenyér Jégcsapretek			Snidlinges sajtkrém Zsemle Uborka			Kakaós csiga		
		Energia: 242.82 Kcal / 1,014.99 KJ			Energia: 331.88 Kcal / 1,387.26 KJ			Energia: 211.28 Kcal / 883.15 KJ			Energia: 214.64 Kcal / 897.20 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.68 g	4.75 g	1.43 g	8.25 g	8.30 g	1.36 g	8.35 g	6.02 g	6.53 g	6.00 g	8.07 g	4.71 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.71 g	0.00 g	0.88 g	55.65 g	12.60 g	0.54 g	30.94 g	3.12 g	1.14 g	29.24 g	0.00 g	0.76 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g		
1,(7)			1,5,6,7,8,(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3)				

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