


Heti étlap 2021.01.25 - 2021.01.29

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Tízórai</b>	gluténmentes Óvoda	Herba tea Vaníliás tej, Kölesgolyó	Herba tea Reszelt sajt, Liga margarin Paradicsom Puffasztott rizs szelet	Vaníliás tej Magyaros margarinkrém, Abonett	Herba tea Csirkemell sonka Liga margarin Póréhagymakarika Puffasztott rizs szelet	Herba tea Padlizsánkrém, Paprika Abonett, Alma
		Energia: 217.64 Kcal / 909.74 KJ	Energia: 271.35 Kcal / 1,134.24 KJ	Energia: 338.14 Kcal / 1,413.43 KJ	Energia: 221.92 Kcal / 927.63 KJ	Energia: 184.40 Kcal / 770.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.59 g 3.20 g 1.67 g	6.81 g 12.93 g 5.06 g	8.69 g 18.13 g 5.62 g	5.28 g 8.00 g 2.16 g	2.42 g 4.57 g 1.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40.02 g 24.02 g 0.27 g	30.94 g 14.15 g 0.52 g	34.10 g 10.22 g 1.13 g	31.28 g 14.15 g 0.54 g	31.96 g 14.22 g 0.72 g		
7	7	7				
<b>Ebéd</b>	gluténmentes Óvoda	Brokkoli krém leves, Kölesgolyó Bácskai rizses csirkehús Céklasaláta	Magyaros burgonyaleves Sertéssült, Lencsefőzelék Puffasztott rizs szelet	Csirkeragu leves Kukoricadarás tészta Baracklevár, Porcukor Körte	Meggyleves Húsos rakott burgonya Csemege uborka	Magyaros karalábé leves Bolognai halragu Főtt tészta, Reszelt sajt
		Energia: 500.94 Kcal / 2,093.93 KJ	Energia: 525.75 Kcal / 2,197.64 KJ	Energia: 557.76 Kcal / 2,331.44 KJ	Energia: 412.09 Kcal / 1,722.54 KJ	Energia: 447.29 Kcal / 1,869.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.23 g 13.84 g 2.26 g	23.12 g 27.12 g 7.48 g	12.25 g 13.84 g 1.75 g	15.26 g 14.54 g 5.10 g	13.70 g 19.01 g 5.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.82 g 3.26 g 1.66 g	46.27 g 3.08 g 2.46 g	95.04 g 19.40 g 1.24 g	53.25 g 6.49 g 10.27 g	54.49 g 6.63 g 1.73 g		
7,15,(12)	7,9,10,(12)	9,(12)	7,15,(12)	4,7		
<b>Uzsonna</b>	gluténmentes Óvoda	Kedvenc Ízek sonka, Liga margarin, Alma, Abonett	Baracklevár Liga margarin, Alma Puffasztott rizs szelet	Mátrai diákcsemege Liga margarin, Jégcsapretek, Abonett	Snidlinges sajtkrém, Uborka, Puffasztott rizs szelet	Vaníliás túrókrém, Abonett
		Energia: 183.76 Kcal / 768.12 KJ	Energia: 188.72 Kcal / 788.85 KJ	Energia: 149.70 Kcal / 625.75 KJ	Energia: 153.41 Kcal / 641.25 KJ	Energia: 101.31 Kcal / 423.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.23 g 9.62 g 2.62 g	1.91 g 7.64 g 1.98 g	4.09 g 8.58 g 2.34 g	2.90 g 8.12 g 4.66 g	4.09 g 2.07 g 0.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16.70 g 0.23 g 0.93 g	27.03 g 6.39 g 0.12 g	13.01 g 3.35 g 0.60 g	16.40 g 0.16 g 0.26 g	15.52 g 2.63 g 0.17 g		
	(12)		7	7,(12)		

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

Heti étlap 2021.01.18 - 2021.01.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6</b>	Herba tea, Vaníliás rizstej 4-6, Kölesgolyó			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Paradicsom, Puffasztott rizs szelet			Vaníliás rizstej 4-6, Magyaros margarinkrém, Abonett			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin , Póréhagymakarika, Puffasztott rizs szelet			Herba tea, Padlizsánkrém, Paprika, Abonett, Alma		
		Energia: 204.15 Kcal / 853.35 KJ			Energia: 179.18 Kcal / 748.97 KJ			Energia: 324.65 Kcal / 1,357.04 KJ			Energia: 221.92 Kcal / 927.63 KJ			Energia: 184.40 Kcal / 770.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.85 g	2.11 g	0.28 g	3.51 g	4.22 g	1.13 g	1.95 g	17.04 g	4.23 g	5.28 g	8.00 g	2.16 g	2.42 g	4.57 g	1.09 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
45.20 g 32.01 g 0.00 g			30.90 g 14.15 g 0.28 g			39.28 g 18.21 g 0.86 g			31.28 g 14.15 g 0.54 g			31.96 g 14.22 g 0.72 g				
<b>Ébéd</b>	<b>Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6</b>	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Bácskai rizses csirkehús, céklasaláta			Magyaros burgonyaleves, Sertéssült , Lencsefőzelék, Puffasztott rizs szelet			Csirkeragu leves, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, Körte			Meggyleves, Húsos rakott burgonya, Csemege uborka			Magyaros karalábé leves, Bolognai halragu, Főtt tészta		
		Energia: 483.80 Kcal / 2,022.28 KJ			Energia: 539.66 Kcal / 2,255.78 KJ			Energia: 553.67 Kcal / 2,314.34 KJ			Energia: 482.97 Kcal / 2,018.81 KJ			Energia: 369.25 Kcal / 1,543.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.36 g	13.94 g	2.18 g	24.70 g	28.26 g	7.32 g	12.12 g	13.82 g	1.82 g	19.76 g	20.66 g	7.21 g	8.65 g	13.37 g	2.74 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
65.31 g 3.26 g 1.89 g			45.62 g 3.09 g 2.65 g			94.31 g 19.40 g 1.20 g			52.91 g 7.50 g 10.32 g			52.82 g 6.55 g 1.31 g				
15,(12)			9,10,(12)			(12)			15,(12)			4				
<b>Uzsonna</b>	<b>Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6</b>	Kedvenc ízek sonka , Liga margarin , Alma, Abonett			Baracklevár, Liga margarin , Alma, Puffasztott rizs szelet			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Jégcsapretek, Abonett			Margarinkrém snidlinges, Uborka, Puffasztott rizs szelet			Vaníliás köleskrém, Abonett		
		Energia: 183.76 Kcal / 768.12 KJ			Energia: 188.72 Kcal / 788.85 KJ			Energia: 149.70 Kcal / 625.75 KJ			Energia: 198.54 Kcal / 829.90 KJ			Energia: 110.77 Kcal / 463.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.23 g	9.62 g	2.82 g	1.91 g	7.64 g	1.98 g	4.09 g	8.58 g	2.34 g	1.85 g	13.72 g	3.69 g	2.12 g	1.00 g	0.19 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
16.70 g 0.23 g 0.93 g			27.03 g 6.39 g 0.12 g			13.01 g 3.35 g 0.60 g			16.08 g 0.16 g 0.21 g			22.22 g 5.62 g 0.16 g				
(12)																

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**

Heti étlap 2021.01.25 - 2021.01.29

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	Tej,tojás,glutén,ci trusOM 4-6	Herba tea Vaníliás rizstej 4-6 Kölesgolyó			Herba tea Sonkkrém Liga margarinnal, Paradicsom Félbarna kenyér			Vaníliás rizstej 4-6, Magyaros margarinkrém Zsemle			Herba tea Csirkemell sonka Liga margarin Póréhagymakarika Félbarna kenyér			Herba tea Padlizsánkrém, Paprika Félbarna kenyér, Alma		
		Energia: 204.15 Kcal / 853.35 KJ			Energia: 269.73 Kcal / 1,127.47 KJ			Energia: 393.93 Kcal / 1,646.63 KJ			Energia: 301.70 Kcal / 1,261.11 KJ			Energia: 272.26 Kcal / 1,138.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.85 g	2.11 g	0.28 g	8.47 g	5.23 g	1.28 g	4.92 g	16.65 g	4.22 g	9.56 g	8.20 g	2.08 g	6.57 g	4.43 g	0.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.20 g	32.01 g	0.00 g	46.79 g	13.99 g	1.56 g	55.36 g	17.98 g	1.21 g	47.00 g	13.99 g	1.73 g	50.92 g	13.99 g	1.76 g		
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	Tej,tojás,glutén,ci trusOM 4-6	Brokkoli krém leves Kölesgolyó Bácskai rizses csirkehús Céklasaláta			Magyaros burgonyaleves Sertéssült Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér			Csirkeragu leves Grízes tészta, Baracklekvár Porcukor, Körte			Meggyleves Húsos rakott burgonya Csemege uborka			Magyaros karalábé leves Tonhal szósz, Főtt tészta		
		Energia: 408.78 Kcal / 1,708.70 KJ			Energia: 482.05 Kcal / 2,014.97 KJ			Energia: 568.88 Kcal / 2,377.92 KJ			Energia: 487.61 Kcal / 2,038.21 KJ			Energia: 398.49 Kcal / 1,665.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.01 g	7.02 g	1.28 g	24.43 g	14.21 g	2.56 g	12.34 g	13.85 g	1.57 g	19.92 g	20.78 g	7.22 g	12.38 g	12.88 g	2.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.40 g	3.24 g	1.44 g	64.21 g	5.15 g	3.05 g	97.91 g	19.49 g	1.24 g	53.40 g	6.50 g	10.32 g	57.75 g	5.91 g	1.69 g		
1,15,(12)			1,9,(10)			1,9,(12)			15,(12)			1,4,9				
<b>Uzsonna</b>	Tej,tojás,glutén,ci trusOM 4-6	Kedvenc ízek sonka Liga margarin Félbarna kenyér, Alma			Baracklekvár, Liga margarin, Zsemle, Alma			Mátrai diákcsemege Liga margarin,Jégcsapretek Félbarna kenyér			Margarinkrém snidlinges, Uborka, Zsemle			Vaníliás köleskrém, Zsemle		
		Energia: 271.62 Kcal / 1,135.37 KJ			Energia: 249.92 Kcal / 1,044.67 KJ			Energia: 237.56 Kcal / 993.00 KJ			Energia: 259.74 Kcal / 1,085.71 KJ			Energia: 180.05 Kcal / 752.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.38 g	9.48 g	2.48 g	5.01 g	7.59 g	2.03 g	8.24 g	8.44 g	2.20 g	4.95 g	13.67 g	3.74 g	5.10 g	0.61 g	0.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.66 g	0.00 g	1.97 g	39.87 g	6.23 g	0.62 g	31.97 g	3.12 g	1.64 g	28.92 g	0.00 g	0.71 g	38.30 g	5.40 g	0.51 g		
1			1,(12)			1			1			1				

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető



Heti étlap 2021.01.25 - 2021.01.29

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Tojás-, gluténmentes</b>	Herba tea Vaníliás tej, Kőlesgolyó			Herba tea Reszelt sajt, Liga margarin Paradicsom Puffasztott rizs szelet			Vaníliás tej Magyaros margarinkrém Abonett			Herba tea Csirkemell sonka Liga margarin Póréhagymakarika, Puffasztott rizs szelet			Herba tea Padlizsánkrém, Paprika Abonett, Alma		
		Energia: 345.61 Kcal / 1,444.65 KJ			Energia: 474.66 Kcal / 1,984.08 KJ			Energia: 626.02 Kcal / 2,616.76 KJ			Energia: 410.29 Kcal / 1,715.01 KJ			Energia: 346.92 Kcal / 1,450.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.51 g	4.85 g	2.51 g	11.12 g	23.11 g	8.59 g	13.96 g	34.75 g	10.41 g	10.48 g	15.98 g	4.33 g	4.94 g	9.25 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.72 g	40.03 g	0.40 g	53.67 g	20.31 g	0.83 g	62.46 g	20.45 g	2.11 g	54.34 g	20.31 g	1.06 g	58.01 g	20.46 g	1.42 g		
7			7			7										
<b>Ebéd</b>	<b>Tojás-, gluténmentes</b>	Brokkoli krém leves Kőlesgolyó Bácskai rizses csirkehús céklasaláta			Magyaros burgonyaleves Sertéssült, Lencsefőzelék, Puffasztott rizs szelet			Csirkeragu leves Kukoricadarás tészta Baracklevár, Porcukor Körte			Meggyleves Húsos rakott burgonya Csemege uborka			Magyaros karalábé leves Bolognai halragu Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 787.21 Kcal / 3,290.54 KJ			Energia: 1,051.48 Kcal / 4,395.19 KJ			Energia: 912.18 Kcal / 3,812.91 KJ			Energia: 638.34 Kcal / 2,668.26 KJ			Energia: 714.14 Kcal / 2,985.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.26 g	21.51 g	3.49 g	46.24 g	54.23 g	14.96 g	21.68 g	23.57 g	3.03 g	22.45 g	21.26 g	7.47 g	23.49 g	32.10 g	9.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.04 g	8.09 g	3.35 g	92.55 g	6.16 g	4.93 g	151.85 g	33.23 g	2.40 g	86.37 g	12.99 g	15.86 g	81.66 g	11.49 g	3.14 g		
7,15,(12)			7,9,10,(12)			9,(12)			7,15,(12)			4,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>Tojás-, gluténmentes</b>	Kedvenc ízek sonka Liga margarin, Alma, Abonett			Baracklevár Liga margarin, Alma Puffasztott rizs szelet			Mátrai diákcsemege Liga margarin Jégcsapretek, Abonett			Snidlinges sajtkrém, Uborka Puffasztott rizs szelet			Vaníliás túrókrém, Abonett		
		Energia: 377.98 Kcal / 1,579.96 KJ			Energia: 416.79 Kcal / 1,742.18 KJ			Energia: 299.41 Kcal / 1,251.53 KJ			Energia: 306.82 Kcal / 1,282.51 KJ			Energia: 199.90 Kcal / 835.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.57 g	19.35 g	5.22 g	3.99 g	15.40 g	3.96 g	8.17 g	17.15 g	4.66 g	5.80 g	16.24 g	9.32 g	8.86 g	4.30 g	1.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.49 g	0.47 g	1.84 g	63.29 g	19.01 g	0.23 g	26.00 g	6.71 g	1.19 g	32.80 g	0.32 g	0.49 g	29.30 g	3.47 g	0.33 g		
(12)									7			7,(12)				

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