


Heti étlap 2021.02.01 - 2021.02.05

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Narancsos tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Uborka			Csipkebogyó tea Főtt tojáskarikák Margarin Félbarna kenyér Paprika			Tej Varázs szívószál Magyaros vajkrém Rozsos zsemle Jégcsapretek			Almás-fahéjas tea Pritaminos sajtkrém Korpás zsemle Uborka			Tejeskávé Kalács		
		Energia: 263.52 Kcal / 1,101.51 KJ			Energia: 266.48 Kcal / 1,113.89 KJ			Energia: 276.66 Kcal / 1,156.44 KJ			Energia: 235.52 Kcal / 984.47 KJ			Energia: 403.47 Kcal / 1,686.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.51 g	6.19 g	2.06 g	8.90 g	5.08 g	1.52 g	12.50 g	11.90 g	5.73 g	5.70 g	6.16 g	3.57 g	13.88 g	9.31 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.06 g	11.99 g	0.81 g	46.10 g	13.99 g	1.33 g	36.17 g	8.14 g	0.80 g	39.00 g	9.99 g	0.69 g	65.56 g	20.18 g	0.90 g		
1,(6),(7),(10)			1,3,(7)			1,6,7			1,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zselici húsos leves Tejbedara Kakaóval Mandarin			Magyaros csipetkeleves Rakott brokkoli bulgurral Bajor meggy szelet			Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Meggyleves Sült csirkecomb Zöldséges kölessel			Tejfölös karfiolleves Marhapörkölt Tarhonyával Csemege uborka		
		Energia: 366.46 Kcal / 1,531.80 KJ			Energia: 2,168.03 Kcal / 9,062.37 KJ			Energia: 438.86 Kcal / 1,834.43 KJ			Energia: 491.66 Kcal / 2,055.14 KJ			Energia: 499.52 Kcal / 2,087.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.53 g	5.91 g	2.44 g	50.97 g	60.12 g	10.78 g	15.57 g	20.80 g	5.30 g	32.36 g	14.70 g	3.03 g	22.10 g	21.31 g	5.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.29 g	26.48 g	0.97 g	385.08 g	208.01 g	5.27 g	46.43 g	8.00 g	1.37 g	53.35 g	6.61 g	4.48 g	54.47 g	0.02 g	4.53 g		
1,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,3,9			1,7,(10)			1,3,7,9,15				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sajtos rúd			Sonkás kockasajt Korpás kifli Müzliszelet			Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Banán			Kakaós csiga			Párizsi Margarin Graham kenyér Körte		
		Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 274.45 Kcal / 1,147.20 KJ			Energia: 374.99 Kcal / 1,567.46 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ			Energia: 301.78 Kcal / 1,261.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.84 g	1.40 g	2.19 g	10.93 g	7.52 g	4.14 g	10.82 g	5.98 g	2.07 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g	9.24 g	6.71 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.00 g	0.00 g	1.02 g	40.43 g	3.00 g	1.15 g	68.65 g	0.00 g	1.74 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g	50.78 g	0.00 g	1.57 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7,(3)			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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

5.hét

Normál 3-as étlap

2021.02.01-02.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Narancsos tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Csipkebogyó tea Főtt tojáskarikák Margarin Félbarna kenyér Paprika	Tej, Varázsszívószál Magyaros vajkrém Rozsos zsemle Jégcsapretek	Almás-fahéjas tea Pritaminpaprikás sajtkrém Korpás zsemle Uborka	Tejeskávé Kalács
Leves	Zselici húsos leves	Magyaros csipetkeleves	Kertészleves	Fahéjas meggyleves	Tejfölös karfiolleves
Ovi/Iskola	Tejbedara Kakaó szórat Mandarin	Rakott brokkoli bulgurral Bajor meggyselet	Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya	Zöldfűszeres csirkecomb Zöldséges köles	Marhapörkölt Tarhonya Csemege uborka
Felnőtt	Mákos tészta Mandarin	Szárazbab főzelék Sült debreceni, félbarna kenyér Bajor meggyselet	Eszterházy sertésragu Spagetti tészta	Vaslapon sült csirkemell Burgonyapüré	Budapest ragu Párolt rizs
Uzsonna	sajtos rúd	Sonkás kockasajt Korpás kifli Müzsli selet	Zala felvágott Margarin Félbarna eknyér Banán	Kakaós csiga	Füstölt pulykapárizsi Margarin Graham kenyér Körte