


Heti étlap 2021.02.08 - 2021.02.12

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Erdei gyümölcsstea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér	Kakaó Margarin Rozsos kifli Alma	Barackos tea Tonhalkrém Korpás kenyér Uborka	Tej Varázs szívószál Sajt szelet Margarin Rozskenyér	Gyümölcsjoghurt Kifli
		Energia: 271.99 Kcal / 1,136.92 KJ	Energia: 279.33 Kcal / 1,167.60 KJ	Energia: 244.52 Kcal / 1,022.09 KJ	Energia: 339.36 Kcal / 1,418.52 KJ	Energia: 238.38 Kcal / 996.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.08 g 8.32 g 4.58 g	11.50 g 6.08 g 2.72 g	5.04 g 7.84 g 3.59 g	18.81 g 11.66 g 10.59 g	8.00 g 4.70 g 2.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41.79 g 10.00 g 1.44 g	44.32 g 9.99 g 0.78 g	38.07 g 9.99 g 0.73 g	46.10 g 5.02 g 1.51 g	40.51 g 9.99 g 0.77 g		
1,7	1,7	1,4,7	1,6,7	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér Grízes tészta Lekvárral és Porcukorral	Zellerkrém leves Levesgyöngy Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyér Tiramisu szelet	Erdei gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizs Körte	Erőleves levesbetéttel Sült bécsi rudacska Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér	Tojásleves Rántott csirkemell szezámos bundában Burgonyapürével Káposztasaláta
		Energia: 572.73 Kcal / 2,394.01 KJ	Energia: 564.53 Kcal / 2,359.74 KJ	Energia: 533.23 Kcal / 2,228.90 KJ	Energia: 441.21 Kcal / 1,844.26 KJ	Energia: 645.23 Kcal / 2,697.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.38 g 9.14 g 1.36 g	25.24 g 21.50 g 6.39 g	18.96 g 15.10 g 5.18 g	21.70 g 15.80 g 5.13 g	22.56 g 36.97 g 5.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
103.28 g 16.22 g 11.21 g	66.48 g 0.27 g 2.53 g	79.24 g 12.99 g 1.89 g	53.21 g 5.99 g 2.90 g	54.41 g 3.72 g 3.31 g		
1,3,(12)	1,3,7,9	1,7,15,(6),(12)	1,3,7,9	1,3,7,9,11		
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Paprikás szalámi Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Paprika	Csokoládékrémes rúd	Sült hús krém Zsemle Jégcsapretek Kivi	Soproni felvágott Margarin Korpás kenyér Paprika
		Energia: 206.14 Kcal / 861.67 KJ	Energia: 198.51 Kcal / 829.77 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 266.42 Kcal / 1,113.64 KJ	Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.88 g 6.95 g 2.65 g	9.52 g 3.22 g 1.08 g	11.71 g 26.46 g 10.07 g	8.27 g 7.06 g 2.71 g	6.92 g 8.58 g 3.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.06 g 3.12 g 0.98 g	32.82 g 0.00 g 1.69 g	19.66 g 0.00 g 1.38 g	40.72 g 3.12 g 0.76 g	28.02 g 0.00 g 1.60 g		
1,(7)	1,(7)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,7,10,(12)	1,(7)		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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

6. hét



## Normál 3-as étlap

2021.02.08-12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Ovi: Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér Isk.:Zsíros kenyér Póréhagyma	Kakaó Margarin Rozsos kifli Alma	Barackos tea Tonhalkrém Korpás kenyér Uborka	Tej, varázsszívószál Sajt szelet Margarin Rozskenyér	Gyümölcsjoghurt Kifli
Leves	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér	Zellekrémleves levesgyöngy	Erdei gyümölcsleves	Erőleves levesbetéttel	Tojásleves
Ovi/Iskola	Grízés tészta Baracklekvár Porcukor szórat	Mexikói húsos babragu Félbarna kenyér Tisamisu szelet	Hentes tokány Párolt rizs Körte	Sült bécsi rudacska Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér	Szezámagos rántott csirkemell Bugonyapüré Káposztasaláta
Uzsonna	Paprikás szalámi Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek	Csirkemellsonka Margarin Félbarna kenyér Paprika	Helyben sültött csokoládékrémes rúd	Sült húskrém Zsemle Jégcsapretek Kiwi	Soproni felvágott Margarin Korpás kenyér Paprika