

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Almás-fahéjas tea Natúr sajtkrém Zsemle Uborka			Tej Varázs szívószal Mogyorókrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcs tea Főtt tojáskarikák Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarika			Puncsos tej Fatórzs kifli			Meggyes tea Kolbászkрем Rozskenyér Uborka		
		Energia: 255.40 Kcal / 1,067.57 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 237.80 Kcal / 994.00 KJ			Energia: 410.68 Kcal / 1,716.64 KJ			Energia: 270.10 Kcal / 1,129.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		6.07 g	8.08 g	4.71 g	14.69 g	10.06 g	1.92 g	8.62 g	5.19 g	1.56 g	13.81 g	9.25 g	4.20 g	7.35 g	8.53 g	8.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.24 g	9.99 g	0.76 g	58.60 g	14.62 g	1.55 g	39.00 g	10.00 g	0.71 g	67.56 g	20.78 g	0.89 g	40.61 g	9.99 g	0.82 g		
1,7		1,5,6,7,8			1,3,(7)			1,3,7			1,7					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Brokkoli krém leves Levesgyönggyel Olaszos Rakott tészta			Vajgaluska leves Tököfőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral Mini desszert			Babgulyás Félbarna kenyérral Dejős tészta Alma			Erőleves Rántott csirkemell szezámos bundában, Petrezselymes burgonyával			Magyaros zellerleves Fokhagymás tejfölös sertésragu Párolt rizszel		
		Energia: 547.59 Kcal / 2,288.93 KJ			Energia: 2,402.39 Kcal / 10,041.99 KJ			Energia: 681.04 Kcal / 2,846.75 KJ			Energia: 691.06 Kcal / 2,888.63 KJ			Energia: 396.96 Kcal / 1,659.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		23.19 g	21.28 g	7.52 g	66.03 g	138.97 g	11.16 g	24.35 g	15.43 g	2.72 g	23.54 g	37.53 g	4.30 g	19.16 g	10.93 g	1.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.07 g	0.28 g	1.96 g	351.82 g	14.21 g	3.30 g	110.10 g	10.50 g	6.51 g	63.71 g	0.11 g	2.11 g	55.60 g	0.02 g	1.72 g		
1,3,7,9		1,3,6,7,9,12,(8),(11)			1,8,9,(3),(5),(6)			1,3,9,11			1,7,9					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Natúr kockasajt Korpás zsemle Paprika			Burgonyás pogácsa			Zala felvágott Margarin Graham kenyér Jégcsapretek			Vanília krémes rúd Kivi		
		Energia: 204.77 Kcal / 855.94 KJ			Energia: 177.90 Kcal / 743.62 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 220.88 Kcal / 923.28 KJ			Energia: 426.23 Kcal / 1,781.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		8.16 g	6.39 g	2.33 g	8.11 g	2.56 g	1.30 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	9.01 g	5.81 g	2.08 g	12.71 g	27.06 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.70 g	3.12 g	1.11 g	30.30 g	0.00 g	0.70 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	33.16 g	3.12 g	1.50 g	30.96 g	0.00 g	1.39 g		
1,(7)		1,7			1,(3),(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(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-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

9. hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

2021.03.01-03.07	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás-fahéjas tea Sajtkrém Zsemle uborka	Tej, varázsszívószál Mogyorókrém Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös tea Főtt tojáskarika, margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Puncsos tej Fatörzs kifli	Meggyes tea Kolbászkrem Rozskenyér uborka
Leves	Brokkoli krémleves levesgyöngy	Vajgaluska leves	Babgulyás félbarna kenyér	Erőleves lúdgége tésztával	Magyaros zellerleves
Ovi/Iskola	Olaszos rakott tészta (penne)	Vagdalt Tökfőzelék félbarna kenyér Mini desszert	Dejós tészta Alma	Rántott csirkemell szezámos bundában Petrezselymes burgonya	Fokhagymás tejfölös sertésragu Párolt rizs
Uzsonna	Párizsi margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Natúr kockasajt Korpás zsemle paprika	Burgonyás pogácsa	Zala felvágott Margarin Graham kenyér Jégcsapretek	Helyben sült vaníliakrémes rúd Kiwi