

## Heti étlap 2021.06.14 - 2021.06.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
 <b>eatrend</b>	<b>Tízórai</b>	<b>Mogyorómentes 4-6 éves</b>		Herba tea, Sajt szelet, Liga margarin , Uborka, Zsemle			Herba tea, Sült hús krém, Paprika, Zsemle			Vaníliás tej, Liga margarin , Zsemle, Csirkemell sonka			Herba tea, Főtt tojáskarikák, Liga margarin , Zsemle, Uborka			Herba tea, Natúr vajkrém, Zsemle		
				Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ			Energia: 306.91 Kcal / 1,282.88 KJ			Energia: 362.06 Kcal / 1,513.41 KJ			Energia: 289.67 Kcal / 1,210.82 KJ			Energia: 266.71 Kcal / 1,114.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		10.16 g	12.69 g	5.41 g	6.38 g	12.12 g	3.47 g	14.93 g	10.91 g	3.84 g	7.62 g	9.77 g	2.65 g	5.20 g	8.35 g	4.00 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.62 g	13.39 g	1.02 g	42.63 g	13.39 g	0.76 g	50.60 g	9.99 g	1.31 g	42.40 g	13.39 g	0.69 g	42.30 g	13.39 g	0.51 g				
1,7			1			1,7			1,3			1,7						
<b>Ebéd</b>	<b>Mogyorómentes 4-6 éves</b>	Rántottleves, Csikós tokány, Párolt rizs			Paradicsom leves, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta, Rántott sertés szelet			Burgonyakrémleves, Tonhalas spagetti			Alföldi gulyásleves, Tejbedara, Fahéjas porcukor, Zsemle			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Sárgaborsófőzelék, Zsemle				
		Energia: 462.56 Kcal / 1,933.50 KJ			Energia: 747.77 Kcal / 3,125.68 KJ			Energia: 564.51 Kcal / 2,359.65 KJ			Energia: 564.98 Kcal / 2,361.62 KJ			Energia: 557.53 Kcal / 2,330.48 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		11.88 g	22.28 g	5.13 g	22.05 g	31.70 g	4.73 g	25.36 g	22.97 g	6.37 g	19.78 g	9.27 g	2.70 g	24.87 g	21.07 g	5.55 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.12 g	0.00 g	1.38 g	92.32 g	23.98 g	3.91 g	63.19 g	3.01 g	2.50 g	99.67 g	28.97 g	1.78 g	66.65 g	0.00 g	3.07 g				
1,7			1,3,9			1,3,4,7,9			1,3,7			1,3,9						
<b>Uzsonna</b>	<b>Mogyorómentes 4-6 éves</b>	Snidlinges vajkrém, Salátalevél, Alma, Zsemle			Zala felvágott, Liga margarin , Zsemle, Póréhagymakarika			Zsemle, Liga margarin , Diákcsemege			Pritaminos sajtkrém, Jégcsapretek, Alma, Zsemle			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Zsemle, Paprika				
		Energia: 259.87 Kcal / 1,086.26 KJ			Energia: 245.20 Kcal / 1,024.94 KJ			Energia: 229.16 Kcal / 957.89 KJ			Energia: 249.32 Kcal / 1,042.16 KJ			Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		5.86 g	8.37 g	3.71 g	7.71 g	10.58 g	3.20 g	6.24 g	9.87 g	2.94 g	6.41 g	6.76 g	3.58 g	7.08 g	8.23 g	2.32 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
39.44 g	0.00 g	0.53 g	29.51 g	0.00 g	1.01 g	28.57 g	0.00 g	0.93 g	39.98 g	3.12 g	0.72 g	29.16 g	0.00 g	0.94 g				
1,7			1			1			1,7			1						

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-csillagfűt              | 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!**