

Heti étlap 2021.10.04 - 2021.10.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Mogyorómentes 4-6	Vaníliás tej Liga margarin Zsemle			Herba tea Reszelt sajt Liga margarin Félbarna kenyér Paradicsom			Herba tea Snidlinges sajtkrém Zsemle Paprika			Tej, Olasz felvágott Liga margarin Félbarna kenyér			Herba tea Füstölt sajtos brokkolikrém Félbarna kenyér Körte		
		Energia: 353.81 Kcal / 1,478.93 KJ			Energia: 348.71 Kcal / 1,457.61 KJ			Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ			Energia: 382.74 Kcal / 1,599.85 KJ			Energia: 368.97 Kcal / 1,542.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.56 g	10.37 g	3.66 g	11.09 g	13.13 g	4.98 g	6.04 g	8.11 g	4.71 g	15.44 g	16.76 g	5.82 g	7.32 g	9.34 g	4.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.14 g	13.39 g	0.88 g	46.06 g	13.39 g	1.71 g	42.90 g	13.39 g	0.75 g	42.08 g	0.00 g	2.41 g	63.24 g	13.39 g	1.24 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Mogyorómentes 4-6	Csontleves Levesbetét Bácskai rizses csirkehús Céklasaláta			Burgonyaleves Fasírt (csirke combfilé) Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér			Sertésragu leves Tejberizs Fahéjas porcukor Alma			Magyaros karalábé leves Pusztapörkölt burgonyával Sárgarépa káposztasaláta			Daragaluska leves Tonhal szósz Főtt tészta Reszelt sajt		
		Energia: 381.57 Kcal / 1,594.96 KJ			Energia: 389.40 Kcal / 1,627.69 KJ			Energia: 529.97 Kcal / 2,215.27 KJ			Energia: 386.49 Kcal / 1,615.53 KJ			Energia: 480.19 Kcal / 2,007.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.74 g	9.44 g	1.51 g	16.86 g	15.61 g	2.56 g	14.37 g	13.05 g	3.78 g	15.14 g	19.98 g	5.60 g	21.47 g	16.77 g	6.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.73 g	3.20 g	1.23 g	45.04 g	0.03 g	2.85 g	88.03 g	31.02 g	1.64 g	35.92 g	2.43 g	1.95 g	60.34 g	2.52 g	5.95 g		
1,3,9,15,(12)			1,9			7,9			1			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Mogyorómentes 4-6	Szendvics sonka Liga margarin Félbarna kenyér Alma			Csokoládés puding Zsemle			Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér			Magyaros vajkrém Zsemle Üborka			Meggyes tápiókapuding almalével Zsemle		
		Energia: 296.90 Kcal / 1,241.04 KJ			Energia: 291.18 Kcal / 1,217.13 KJ			Energia: 240.83 Kcal / 1,006.67 KJ			Energia: 214.91 Kcal / 898.32 KJ			Energia: 164.78 Kcal / 688.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.94 g	8.48 g	2.01 g	9.89 g	2.66 g	1.38 g	9.30 g	8.16 g	2.08 g	5.40 g	8.37 g	4.00 g	4.80 g	0.40 g	0.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.32 g	0.00 g	1.78 g	56.57 g	9.99 g	0.71 g	32.26 g	0.00 g	1.73 g	29.24 g	0.00 g	0.52 g	35.07 g	0.90 g	0.52 g		
1			1,7			1			1,7			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!