

Heti étlap 2021.10.11 - 2021.10.15

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--------------------|--------------------------|--|---------|---------|--|---------|---------|---|-----------|---------|---|---------|---------|---|---------|--------|
| Tízórai | Mogyorómentes 4-6 | Herba tea Kenőmájás allergénmentes Félbarna kenyér Uborka | | | Herba tea Főtt tojáskarikák Liga margarin Félbarna kenyér | | | Tejeskávé Liga margarin Zsemle | | | Herba tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér | | | Tej Vaníliás tápióka puding Zsemle | | |
| | | Energia: 430.67 Kcal / 1,800.20 KJ | | | Energia: 480.37 Kcal / 2,007.95 KJ | | | Energia: 626.53 Kcal / 2,618.90 KJ | | | Energia: 506.11 Kcal / 2,115.54 KJ | | | Energia: 447.15 Kcal / 1,869.09 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13.56 g | 11.67 g | 4.04 g | 13.28 g | 19.60 g | 5.04 g | 19.66 g | 19.20 g | 6.50 g | 13.53 g | 12.78 g | 6.87 g | 19.61 g | 5.49 g | 2.74 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 67.33 g | 19.98 g | 2.06 g | 62.14 g | 19.98 g | 1.94 g | 93.04 g | 19.98 g | 1.62 g | 83.64 g | 19.98 g | 2.75 g | 79.19 g | 3.00 g | 1.42 g | | |
| 1 | | | 1,3 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | | |
| Ebéd | Mogyorómentes 4-6 | Babgulyás (csirke combfilé) Tejbedara Kakaó szórat Félbarna kenyér | | | Fokhagymakrémleves Kölesgolyó Rakott brokkoli (bulgur) | | | Zöldborsó leves Hüsgombóc (csirke combfilé) Paradicsommártás Főtt burgonya 1/2 adag | | | Magyaros Karfiolleves Vadas sertés ragu Főtt tészta | | | Erőleves Levesbetét Főtt sertés Meggymártás Párolt rizs 1/2 Alma | | |
| | | Energia: 1,028.47 Kcal / 4,299.00 KJ | | | Energia: 806.77 Kcal / 3,372.30 KJ | | | Energia: 623.39 Kcal / 2,605.77 KJ | | | Energia: 775.18 Kcal / 3,240.25 KJ | | | Energia: 771.58 Kcal / 3,225.20 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 46.18 g | 19.30 g | 5.75 g | 31.37 g | 48.48 g | 11.81 g | 28.15 g | 21.01 g | 2.69 g | 31.52 g | 37.51 g | 10.52 g | 31.98 g | 27.47 g | 6.09 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 166.16 g | 56.46 g | 4.38 g | 63.91 g | 0.06 g | 4.71 g | 79.96 g | 15.00 g | 5.76 g | 76.93 g | 1.01 g | 2.52 g | 96.70 g | 14.99 g | 7.08 g | | |
| 1,7,9 | | | 1,7 | | | 1,9 | | | 1,7,9,(3) | | | 1,3,7,9 | | | | |
| Uzsonna | Mogyorómentes 4-6 | Sajt szelet Liga margarin Zsemle Alma | | | Zöldbúszeres kockasajt Zsemle | | | Zala felvágott Liga margarin Félbarna kenyér Uborka | | | Áfonyalekvár Liga margarin Zsemle Alma | | | Pulykamell sonka Liga margarin Félbarna kenyér Paprika | | |
| | | Energia: 593.54 Kcal / 2,481.00 KJ | | | Energia: 347.96 Kcal / 1,454.47 KJ | | | Energia: 420.22 Kcal / 1,756.52 KJ | | | Energia: 557.51 Kcal / 2,330.39 KJ | | | Energia: 386.05 Kcal / 1,613.69 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20.52 g | 25.94 g | 10.83 g | 15.74 g | 5.00 g | 2.60 g | 13.74 g | 21.22 g | 6.13 g | 10.20 g | 15.30 g | 4.06 g | 15.16 g | 16.04 g | 4.17 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 68.26 g | 0.00 g | 2.04 g | 59.40 g | 0.00 g | 1.40 g | 43.06 g | 0.00 g | 2.61 g | 93.38 g | 21.72 g | 1.26 g | 44.80 g | 0.00 g | 2.65 g | | |
| 1,7 | | | 1,7 | | | 1 | | | 1,(12) | | | 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!