

Heti étlap 2021.10.18 - 2021.10.22

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|---|---|--|---|---|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| Tízórai | Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves | Herba tea Margarinkrém snidlinges Félbarna kenyér | Kakaó rizstejből Liga margarin Zsemle | Herba tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Uborka | Herba tea Sült hús krém Zsemle Paradicsom | Házi gyümölcsital rizstejjel Zsemle | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 329.76 Kcal / 1,378.40 KJ | Energia: 477.66 Kcal / 1,996.62 KJ | Energia: 330.80 Kcal / 1,382.74 KJ | Energia: 443.61 Kcal / 1,854.29 KJ | Energia: 412.11 Kcal / 1,722.62 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 5.92 g | 13.90 g | 3.61 g | 9.66 g | 9.83 g | 2.52 g | 6.47 g | 13.61 g | 3.53 g | 11.04 g | 12.45 g | 3.61 g | 9.71 g | 2.52 g | 0.52 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 44.84 g | 13.38 g | 1.39 g | 86.39 g | 21.41 g | 1.12 g | 45.17 g | 13.38 g | 1.40 g | 71.31 g | 13.38 g | 1.27 g | 86.36 g | 20.51 g | 1.02 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1,4 | | | 1 | | | 1 | | | | |
| Ebéd | Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves | Alföldi gulyásleves Grízes tészta Porcukor Lekvár Félbarna kenyér | Zellerkrém leves Kölesgolyó Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyér | Almás szilvaleves tejmentes Hentes tokány Párolt rizs | Tojásleves Sült bécsi rudacska Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér | Zöldségleves Rántott sertés szelet Burgonyapüré Uborkasaláta | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 560.79 Kcal / 2,344.10 KJ | Energia: 532.99 Kcal / 2,227.90 KJ | Energia: 489.13 Kcal / 2,044.56 KJ | Energia: 508.66 Kcal / 2,126.20 KJ | Energia: 459.99 Kcal / 1,922.76 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 17.63 g | 9.15 g | 1.35 g | 23.62 g | 22.84 g | 5.07 g | 17.59 g | 17.07 g | 3.87 g | 19.82 g | 27.30 g | 6.00 g | 19.19 g | 19.87 g | 4.14 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 101.05 g | 17.45 g | 1.34 g | 58.33 g | 0.03 g | 2.91 g | 67.93 g | 6.72 g | 2.79 g | 46.54 g | 6.29 g | 3.74 g | 50.29 g | 4.39 g | 3.15 g | | |
| 1,3,(12) | | | 1,9 | | | 1,15,(12) | | | 1,3,9 | | | 1,3,9 | | | | |
| Uzsonna | Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves | Mátrai diákcsemege Liga margarin Zsemle | Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér | Csoki puding Zsemle Körte | Álom sonka Liga margarin Félbarna kenyér Alma | Soproni felvágott Liga margarin Félbarna kenyér Paprika | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 352.75 Kcal / 1,474.50 KJ | Energia: 240.82 Kcal / 1,006.63 KJ | Energia: 497.14 Kcal / 2,078.05 KJ | Energia: 293.00 Kcal / 1,224.74 KJ | Energia: 289.60 Kcal / 1,210.53 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 11.54 g | 8.52 g | 2.45 g | 9.30 g | 8.16 g | 2.08 g | 10.13 g | 2.64 g | 0.47 g | 9.90 g | 8.76 g | 2.08 g | 8.88 g | 13.82 g | 4.19 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57.06 g | 0.00 g | 1.45 g | 32.26 g | 0.00 g | 1.72 g | 106.95 g | 15.98 g | 1.03 g | 42.76 g | 0.00 g | 1.74 g | 32.08 g | 0.00 g | 2.14 g | | |

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető