

Heti étlap 2021.05.17 - 2021.05.21

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
eatrend	Tízórai	Mogyorómentes 4-6														
		Herba tea, Mirbest Párizsi, Liga margarin, Jégcsapretek, Zsemle		Vaníliás tej, Zsemle, Liga margarin		Herba tea, Vaníliás túrókrém, Zsemle		Sajt szelet, Liga margarin, Paradicsom, Herba tea, Zsemle	Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Zsemle							
		Energia: 299.74 Kcal / 1,252.91 KJ		Energia: 339.95 Kcal / 1,420.99 KJ		Energia: 224.73 Kcal / 939.37 KJ		Energia: 329.20 Kcal / 1,376.06 KJ	Energia: 349.72 Kcal / 1,461.83 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.32 g	11.01 g	3.42 g	11.53 g	10.35 g	3.66 g	7.06 g	1.68 g	0.86 g	10.16 g	12.71 g	5.42 g	11.60 g	10.35 g	3.66 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
42.51 g		16.51 g	1.08 g	49.76 g		9.99 g	0.88 g	45.00 g		15.79 g	0.52 g	43.08 g		13.39 g	1.01 g	
1		1,7		1,7,(12)		1,7		1,7,(12)		1,7		1,7,(12)		1,7,(12)		
Ebéd	Mogyorómentes 4-6	Palócgulyás leves, Tejberizs, Fahéjas porcukor		Paradicsom leves, Levesbetét, Rakott karfiol, Zsemle		Tejfölös karalábéleves, Pulykatokány, Gyöngybabfőzelék, Zsemle		Szilvaleves, Budapest ragu, Párolt rizs, Alma		Csontleves, Levesbetét, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Káposztasaláta						
		Energia: 437.65 Kcal / 1,829.38 KJ		Energia: 473.59 Kcal / 1,979.61 KJ		Energia: 614.01 Kcal / 2,566.56 KJ		Energia: 588.65 Kcal / 2,460.56 KJ		Energia: 572.32 Kcal / 2,392.30 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.79 g	11.14 g	3.41 g	21.50 g	12.96 g	4.23 g	31.12 g	18.38 g	4.17 g	16.51 g	20.05 g	4.70 g	20.55 g	27.63 g	3.48 g
		Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor
71.07 g		29.97 g	1.57 g	68.47 g		3.00 g	2.96 g	81.66 g		0.64 g	3.58 g	84.03 g		12.99 g	1.39 g	
1,7		1,3,9		1,7,9		1,7		1,3,4,7,9		1,7		1,3,4,7,9		1,3,4,7,9		
Uzsonna	Mogyorómentes 4-6	Natúr sajtkrém, Zsemle		Paprika, Liga margarin, Zsemle		Álom sonka, Liga margarin, Uborka, Zsemle		Zsemle, Liga margarin, Diákcsemege		Liga margarin, Salátalevél, Alma, Mátrai diákcsemege, Zsemle						
		Energia: 212.26 Kcal / 887.25 KJ		Energia: 204.06 Kcal / 852.97 KJ		Energia: 224.60 Kcal / 938.83 KJ		Energia: 229.16 Kcal / 957.89 KJ		Energia: 268.75 Kcal / 1,123.38 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.80 g	8.05 g	4.71 g	4.96 g	7.41 g	2.03 g	8.32 g	7.93 g	2.21 g	6.24 g	9.87 g	2.94 g	7.48 g	8.78 g	2.32 g
		Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor
28.90 g		0.00 g	0.75 g	29.14 g		0.00 g	0.61 g	29.72 g		0.00 g	1.05 g	28.57 g		0.00 g	0.93 g	
1,7		1		1		1		1		1		1		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-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!