

Heti étlap 2021.06.21 - 2021.06.25

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Mogyorómentes 4-6 éves	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Zsemle	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Paradicsom, Zsemle	Mentás limonádé, Csirkemell sonka, Liga margarin , Póréhagymakarika, Zsemle	Herba tea, Liga margarin , Csirkemell sonka, Zsemle	Zsemle, Gyümölcs joghurt poharas										
		Energia: 319.87 Kcal / 1,337.06 KJ	Energia: 274.69 Kcal / 1,148.20 KJ	Energia: 253.07 Kcal / 1,057.83 KJ	Energia: 276.40 Kcal / 1,155.35 KJ	Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.65 g	10.35 g	3.66 g	7.04 g	8.21 g	2.33 g	8.41 g	7.99 g	2.21 g	8.12 g	7.91 g	2.21 g	10.29 g	6.14 g	3.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.54 g	4.09 g	0.89 g	42.76 g	13.39 g	0.94 g	36.35 g	5.99 g	1.04 g	42.78 g	13.39 g	1.04 g	50.95 g	12.99 g	1.00 g		
1,7,(12)	1		1		1		1		1,7		1,7		1,7			
Ebéd	Mogyorómentes 4-6 éves	Magyaros gombaleves, Temesvári pulykaragu, Párolt rizs	Erőleves, Levesbetét, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Zsemle	Gulyásleves, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Szilvaleves, Bulgur, zöldséges, Uborkasaláta, Natur csirkemell	Tojásleves, Paprikás burgonya virslivel, Káposztasaláta, Zsemle										
		Energia: 432.53 Kcal / 1,807.98 KJ	Energia: 621.75 Kcal / 2,598.92 KJ	Energia: 518.76 Kcal / 2,168.42 KJ	Energia: 530.32 Kcal / 2,216.74 KJ	Energia: 477.45 Kcal / 1,995.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.52 g	15.07 g	2.82 g	26.33 g	24.93 g	4.11 g	15.54 g	8.16 g	1.20 g	29.60 g	13.09 g	2.14 g	16.97 g	14.11 g	4.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.45 g	0.01 g	2.15 g	73.19 g	7.55 g	4.36 g	94.52 g	20.86 g	10.03 g	72.79 g	16.59 g	3.70 g	69.44 g	4.00 g	3.17 g		
1,7,9	1,3,7,9		1,9,(3),(12)		1,7		1,3		1,3		1,3		1,3			
Uzsonna	Mogyorómentes 4-6 éves	Pulykamell sonka , Liga margarin , Uborka, Zsemle	Zsemle, Paprika, Alma, Natúr vajkrém	Zsemle, Liga margarin , Diákcsemege	Sertés párizsi, Liga margarin , Paradicsom, Zsemle	Kenőmájás allergénmentes, Zsemle, Paprika										
		Energia: 224.60 Kcal / 938.83 KJ	Energia: 237.35 Kcal / 992.12 KJ	Energia: 229.16 Kcal / 957.89 KJ	Energia: 247.16 Kcal / 1,033.13 KJ	Energia: 209.90 Kcal / 877.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.32 g	7.93 g	2.21 g	5.68 g	8.65 g	4.00 g	6.24 g	9.87 g	2.94 g	7.30 g	11.03 g	3.42 g	7.60 g	5.83 g	2.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.72 g	0.00 g	1.05 g	33.70 g	0.00 g	0.52 g	28.57 g	0.00 g	0.93 g	29.38 g	0.00 g	1.07 g	31.52 g	0.00 g	0.74 g		
1	1,7		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!