

Heti étlap 2021.06.28 - 2021.07.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Mogyorómentes 4-6 éves	Karamellás tej, Liga margarin , Zsemle			Tej, Zsemle, Natúr vajkrém			Herba tea, Petrezselymes tojáskrém, Zsemle			Herba tea, Póréhagymakarika, Natúr vajkrém, Zsemle			Limonádé, Körözött, Zsemle, Alma		
		Energia: 347.39 Kcal / 1,452.09 KJ			Energia: 309.62 Kcal / 1,294.21 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 271.00 Kcal / 1,132.78 KJ			Energia: 244.32 Kcal / 1,021.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.52 g	10.35 g	3.66 g	12.00 g	11.35 g	5.63 g	6.07 g	8.55 g	2.34 g	5.46 g	8.39 g	4.00 g	7.95 g	2.61 g	1.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.63 g	12.49 g	0.88 g	39.50 g	0.00 g	0.78 g	42.01 g	13.39 g	0.74 g	43.04 g	13.39 g	0.51 g	46.18 g	5.99 g	0.94 g		
1,7			1,7			1,3			1,7			1,7				
Ebéd	Mogyorómentes 4-6 éves	Zöldborsó leves, Milánói makaróni			Magyaros Karfiolleves, Sertés pörkölt, Tavaszri rizs, céklasaláta			Paradicsom leves, Levesbetét, Rántott halfilé, Burgonyapüré , Uborkasaláta			Kukoricagaluska leves, Fasírt, Finomfőzelék, Alma, Zsemle			Zellerleves, Sertés pörkölt, céklasaláta , Főtt tészta		
		Energia: 545.22 Kcal / 2,279.02 KJ			Energia: 498.60 Kcal / 2,084.15 KJ			Energia: 692.24 Kcal / 2,893.56 KJ			Energia: 538.85 Kcal / 2,252.39 KJ			Energia: 469.95 Kcal / 1,964.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.19 g	21.43 g	5.79 g	19.71 g	17.77 g	3.16 g	21.73 g	29.02 g	3.66 g	19.37 g	20.39 g	4.89 g	19.57 g	19.07 g	3.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.69 g	3.04 g	8.03 g	58.35 g	3.21 g	2.62 g	85.46 g	23.58 g	5.13 g	67.95 g	3.01 g	2.79 g	54.70 g	3.22 g	5.68 g		
1,7,9,(3)			1,9,15,(12)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Mogyorómentes 4-6 éves	Csirkemell sonka, Liga margarin , Paprika, Zsemle			Zsemle, Alma, Liga margarin			Soproni felvágott, Liga margarin , Paprika, Zsemle			Sajt szelet, Liga margarin , Zsemle			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Uborka, Zsemle		
		Energia: 226.17 Kcal / 945.39 KJ			Energia: 252.32 Kcal / 1,054.70 KJ			Energia: 271.02 Kcal / 1,132.86 KJ			Energia: 270.68 Kcal / 1,131.44 KJ			Energia: 218.51 Kcal / 913.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.36 g	7.97 g	2.21 g	5.32 g	7.95 g	2.03 g	7.70 g	13.57 g	4.32 g	9.96 g	12.67 g	5.41 g	7.04 g	8.19 g	2.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.98 g	0.00 g	1.04 g	39.04 g	0.00 g	0.63 g	29.20 g	0.00 g	1.45 g	28.88 g	0.00 g	1.01 g	28.90 g	0.00 g	0.95 g		
1			1			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-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!