

## Heti étlap 2021.09.13 - 2021.09.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Mogyorómentes 4-6</b>	Tej		Herba tea		Herba tea		Herba tea		Herba tea		Házi gyümölcsjoghurt				
		Szilvalekvár		Mátrai diákcsemege		Csirkemell sonka		Natúr sajtkrém		Natúr sajtkrém		szilvás				
		Liga margarin		Liga margarin		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Zsemle		
		Zsemle		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Zsemle		
		Zsemle		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Zsemle		
		Energia: 319.87 Kcal / 1,337.06 KJ			Energia: 291.36 Kcal / 1,217.88 KJ			Energia: 299.01 Kcal / 1,249.86 KJ			Energia: 288.94 Kcal / 1,207.77 KJ			Energia: 248.94 Kcal / 1,040.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.65 g	10.35 g	3.66 g	8.24 g	8.44 g	2.20 g	9.50 g	8.20 g	2.09 g	7.24 g	8.34 g	4.58 g	8.23 g	3.96 g	2.09 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	45.36 g	16.51 g	1.64 g	46.45 g	13.39 g	1.73 g	45.91 g	13.39 g	1.44 g	44.70 g	9.99 g	0.81 g
		1,7,(12)			1			1			1,7			1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Mogyorómentes 4-6</b>	Magyaros Karfiolleves		Erőleves		Babgulyás		Tojásleves		Tojásleves		Brokkoli krém leves				
		Temesvári pulykaragu		Levesbetét		Túró feltét		Párolt sertésszelet		Párolt sertésszelet		Kölesgolyó				
		Párolt rizs		Fasírt (csirke combfilé)		Főtt tészta		Meggymártás		Meggymártás		Paprikás burgonya virslivel				
		Alma		Zöldborsó főzelék		Porcukor		Párolt rizs		Párolt rizs		Káposztasaláta				
		Alma		Diétás sütemény		Porcukor		Párolt rizs		Párolt rizs		Káposztasaláta				
		Energia: 513.47 Kcal / 2,146.30 KJ			Energia: 523.14 Kcal / 2,186.73 KJ			Energia: 469.26 Kcal / 1,961.51 KJ			Energia: 523.33 Kcal / 2,187.52 KJ			Energia: 408.36 Kcal / 1,706.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.38 g	17.78 g	2.93 g	21.81 g	24.98 g	3.16 g	24.38 g	10.41 g	3.02 g	24.71 g	16.51 g	3.67 g	13.17 g	17.75 g	4.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.88 g	0.22 g	2.81 g	53.56 g	6.29 g	4.40 g	68.89 g	10.00 g	1.25 g	67.70 g	6.47 g	3.01 g	48.63 g	4.04 g	3.72 g
		1,9			1,3,9			1,7,9,(3)			1,3,(10)			1		
<b>Uzsonna</b>	<b>Mogyorómentes 4-6</b>	Pulykamell sonka		Zöldfűszeres vajkrém		Natúr sajtkrém		Sertés párizsi		Sertés párizsi		Kenőmájás allergénmentes				
		Liga margarin		Zsemle		Zsemle		Liga margarin		Liga margarin		Félbarna kenyér				
		Félbarna kenyér		Zsemle		Zsemle		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér				
		Uborka		Zsemle		Zsemle		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér				
		Uborka		Zsemle		Zsemle		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér		Félbarna kenyér				
		Energia: 243.18 Kcal / 1,016.49 KJ			Energia: 216.48 Kcal / 904.89 KJ			Energia: 291.75 Kcal / 1,219.52 KJ			Energia: 263.71 Kcal / 1,102.31 KJ			Energia: 501.30 Kcal / 2,095.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.50 g	8.18 g	2.08 g	5.44 g	8.41 g	4.00 g	6.40 g	8.50 g	4.71 g	8.48 g	11.26 g	3.28 g	17.68 g	12.63 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.60 g	0.00 g	1.74 g	29.50 g	0.00 g	0.51 g	46.90 g	0.00 g	0.76 g	31.80 g	0.00 g	1.77 g	78.09 g	0.00 g	2.87 g
		1			1,7			1,7			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-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!**

**Élelmezésvezető**