

Heti étlap 2021.09.20 - 2021.09.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Mogyorómentes 4-6	Karamellás tej Liga margarin Zsemle			Tej Csicseriborsó krém Zsemle			Herba tea Petrezselymes tojáskrém Zsemle			Herba tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarika			Limonádé Körözött Zsemle Alma		
		Energia: 347.39 Kcal / 1,452.09 KJ			Energia: 322.24 Kcal / 1,346.96 KJ			Energia: 270.81 Kcal / 1,131.99 KJ			Energia: 289.59 Kcal / 1,210.49 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	12.32 g	11.89 g	4.04 g	6.08 g	8.55 g	2.34 g	6.64 g	8.64 g	3.87 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	41.12 g	0.00 g	1.00 g	42.01 g	13.39 g	0.75 g	45.92 g	13.39 g	1.20 g	46.18 g	5.99 g	0.94 g		
1,7			1,7			1,3			1,7			1,7				
Ebéd	Mogyorómentes 4-6	Zöldborsó leves Milánói szós Főtt tészta Reszelt sajt			Meggyleves Sertés pörkölt Tavaszi rizs Céklasaláta			Paradicsom leves olajosmag mentes Levesbetét Rántott halfilé Burgonyapüré Uborkasaláta			Kukoricagaluska leves Fasírt (sertés) Finomfőzelék Félbarna kenyér Alma			Zellerleves Sertés pörkölt Főtt tészta Céklasaláta		
		Energia: 566.12 Kcal / 2,366.38 KJ			Energia: 535.00 Kcal / 2,236.30 KJ			Energia: 667.68 Kcal / 2,790.90 KJ			Energia: 479.85 Kcal / 2,005.77 KJ			Energia: 469.96 Kcal / 1,964.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.89 g	23.53 g	5.58 g	19.03 g	16.90 g	3.28 g	21.16 g	28.30 g	3.46 g	17.62 g	20.35 g	4.76 g	19.58 g	19.08 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.46 g	3.04 g	4.04 g	69.50 g	9.70 g	2.34 g	81.66 g	23.98 g	4.77 g	55.15 g	3.01 g	2.88 g	54.71 g	3.22 g	5.68 g		
1,3,7,9			7,15,(12)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,9,15,(3),(12)				
Uzsonna	Mogyorómentes 4-6	Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér Paprika			Csokoládés puding Zsemle Alma			Soproni felvágott Liga margarin Félbarna kenyér Paprika			Sajt szelet Liga margarin Zsemle			Mátrai diákcsemege Liga margarin Félbarna kenyér Uborka		
		Energia: 244.75 Kcal / 1,023.06 KJ			Energia: 361.79 Kcal / 1,512.28 KJ			Energia: 289.60 Kcal / 1,210.53 KJ			Energia: 270.68 Kcal / 1,131.44 KJ			Energia: 237.09 Kcal / 991.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.54 g	8.22 g	2.08 g	10.51 g	3.28 g	1.39 g	8.88 g	13.82 g	4.19 g	9.96 g	12.67 g	5.41 g	8.22 g	8.44 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.86 g	0.00 g	1.73 g	71.60 g	11.99 g	0.73 g	32.08 g	0.00 g	2.14 g	28.88 g	0.00 g	1.01 g	31.78 g	0.00 g	1.64 g		
1			1,7			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-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!