

Heti étlap 2021.10.18 - 2021.10.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Mogyorómentes 4-6 éves	Herba tea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér	Kakaó Liga margarin Zsemle Alma	Mentás limonádé Tonhalkrém Félbarna kenyér Uborka	Herba tea Sült hús krém Zsemle Paradicsom	Házi gyümölcsjoghurt meggyes Zsemle										
		Energia: 284.99 Kcal / 1,191.26 KJ	Energia: 529.96 Kcal / 2,215.23 KJ	Energia: 306.61 Kcal / 1,281.63 KJ	Energia: 408.50 Kcal / 1,707.53 KJ	Energia: 386.53 Kcal / 1,615.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.98 g	8.30 g	4.58 g	17.04 g	11.53 g	3.92 g	6.50 g	13.65 g	3.53 g	11.37 g	8.26 g	3.66 g	12.92 g	4.37 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.18 g	13.39 g	1.44 g	88.33 g	10.04 g	1.40 g	38.75 g	6.69 g	1.40 g	71.60 g	13.39 g	1.14 g	73.24 g	9.99 g	1.32 g		
1,7			1,7			1,4			1,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Mogyorómentes 4-6 éves	Alföldi gulyásleves Grízes tészta Áfonyalekvár Porcukor Félbarna kenyér	Zellerkrém leves Kölesgolyó Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyér	Almás szilvaleves Hentes tokány Párolt rizs	Tojásleves Sült bécsi rudacska Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér	Zöldségleves Rántott sertés szelet Burgonyapüré Uborkasaláta										
		Energia: 538.71 Kcal / 2,251.81 KJ	Energia: 549.27 Kcal / 2,295.95 KJ	Energia: 500.28 Kcal / 2,091.17 KJ	Energia: 536.86 Kcal / 2,244.07 KJ	Energia: 577.30 Kcal / 2,413.11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.59 g	9.16 g	1.36 g	24.05 g	23.70 g	5.91 g	17.88 g	17.77 g	4.30 g	21.69 g	27.12 g	6.65 g	19.09 g	33.50 g	5.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.57 g	12.38 g	1.35 g	59.78 g	0.04 g	2.43 g	67.97 g	6.49 g	2.80 g	51.60 g	7.55 g	3.79 g	49.05 g	3.01 g	3.67 g		
1,3,(12)			1,7,9			1,7,15,(12)			1,3,7			1,3,7,9				
Uzsonna	Mogyorómentes 4-6 éves	Mátrai diákcsemege Liga margarin Zsemle	Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér	Csokoládés puding Zsemle Körte	Sajt szelet Liga margarin Félbarna kenyér Alma	Soproni felvágott Liga margarin Félbarna kenyér Paprika										
		Energia: 352.77 Kcal / 1,474.58 KJ	Energia: 240.82 Kcal / 1,006.63 KJ	Energia: 507.26 Kcal / 2,120.35 KJ	Energia: 341.43 Kcal / 1,427.18 KJ	Energia: 289.60 Kcal / 1,210.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.54 g	8.52 g	2.45 g	9.30 g	8.16 g	2.08 g	15.19 g	3.46 g	1.51 g	11.74 g	13.52 g	5.28 g	8.88 g	13.82 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.06 g	0.00 g	1.45 g	32.26 g	0.00 g	1.72 g	103.06 g	9.99 g	1.23 g	42.26 g	0.00 g	1.72 g	32.08 g	0.00 g	2.14 g		
1			1			1,7			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!