

Heti étlap 2021.11.15 - 2021.11.19

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tízórai			Ebéd			Uzsonna								
Mogyorómentes 4-6 éves	Tej Szilvalekvár Liga margarin Zsemle			Herba tea Körözött Félbarna kenyér Paradicsom			Herba tea Tonhalkrém Zsemle Paprika			Tej Póréhagymás vajkrém Félbarna kenyér			Herba tea Mátrai diákcsemege Liga margarin Félbarna kenyér Alma			
	Energia: 320.82 Kcal / 1,341.03 KJ			Energia: 242.68 Kcal / 1,014.40 KJ			Energia: 314.13 Kcal / 1,313.06 KJ			Energia: 314.96 Kcal / 1,316.53 KJ			Energia: 341.05 Kcal / 1,425.59 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11.68 g	10.37 g	3.66 g	8.69 g	2.26 g	0.89 g	5.33 g	13.40 g	3.66 g	13.20 g	10.02 g	4.72 g	8.62 g	9.02 g	2.19 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
44.70 g	4.17 g	0.89 g	46.53 g	13.39 g	1.46 g	42.57 g	13.39 g	0.71 g	42.60 g	0.00 g	1.46 g	55.34 g	13.39 g	1.65 g		
1,7,(12)			1,7			1,4			1,7			1				
Mogyorómentes 4-6 éves	Tojásleves Sertés pörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér			Kukoricagaluska leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya 1/2 adag			Frankfurti leves Grízes tészta Áfonyalekvár Porcukor Körte			Zöldborsó leves Paprikás burgonya virslivel Félbarna kenyér Csemege uborka			Vegyes gyümölcsleves Rántott sertés szelet Kukoricás rizs Káposztasaláta			
	Energia: 534.53 Kcal / 2,234.34 KJ			Energia: 346.59 Kcal / 1,448.75 KJ			Energia: 532.64 Kcal / 2,226.44 KJ			Energia: 448.17 Kcal / 1,873.35 KJ			Energia: 752.19 Kcal / 3,144.15 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	29.49 g	19.93 g	3.79 g	13.54 g	16.75 g	4.93 g	12.91 g	9.37 g	2.54 g	16.10 g	17.82 g	4.33 g	22.00 g	29.68 g	5.02 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
60.27 g	0.64 g	2.74 g	35.24 g	6.51 g	2.16 g	98.17 g	20.87 g	1.45 g	55.10 g	0.00 g	5.36 g	100.09 g	15.37 g	2.30 g		
1,3,7,9			3,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,15,(12)			1,3,7				
Mogyorómentes 4-6 éves	Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér Uborka			Csoki puding Zsemle Alma			Sajt szelet Liga margarin Félbarna kenyér Salátalevél			Pulykamell sonka Liga margarin Zsemle Paprika			Házi gyümölcsjoghurt szilvás Zsemle			
	Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ			Energia: 333.23 Kcal / 1,392.90 KJ			Energia: 289.76 Kcal / 1,211.20 KJ			Energia: 226.16 Kcal / 945.35 KJ			Energia: 248.93 Kcal / 1,040.53 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	9.50 g	8.18 g	2.09 g	5.43 g	2.44 g	0.34 g	11.18 g	12.93 g	5.28 g	8.36 g	7.97 g	2.21 g	8.22 g	3.95 g	2.08 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	70.95 g	15.98 g	0.53 g	31.82 g	0.00 g	1.70 g	29.98 g	0.00 g	1.03 g	44.70 g	9.99 g	0.81 g		
1			1			1,7			1			1,7				

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!