


Heti étlap 2021.11.22 - 2021.11.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Mogyorómentes 4-6 éves	Tej Áfonyalekvár Liga margarin Félbarna kenyér			Herba tea Kenőmájas Félbarna kenyér Uborka			Herba tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom			Karamellás tej Liga margarin Zsemle			Herba tea Kockasajt Zsemle Körte		
		Energia: 351.99 Kcal / 1,471.32 KJ			Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ			Energia: 289.32 Kcal / 1,209.36 KJ			Energia: 364.95 Kcal / 1,525.49 KJ			Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.78 g	10.62 g	3.53 g	8.74 g	6.04 g	2.02 g	6.58 g	8.64 g	3.88 g	11.55 g	10.37 g	3.66 g	9.48 g	7.05 g	3.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.84 g	7.38 g	1.58 g	47.53 g	13.39 g	1.44 g	45.97 g	13.39 g	1.22 g	55.93 g	16.74 g	0.88 g	60.39 g	13.39 g	1.22 g		
1,7,(12)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Mogyorómentes 4-6 éves	Kerti zöldségleves Lecsós sertésragu Tarhonya köret Alma			Rántottleves Vagdalt Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér			Csontleves Levesbetét Bolognai szósz Főtt tészta Reszelt sajt			Almaleves Zöldfűszeres csirkecsíkok Mexikói Párolt rizs			Magyaros karalábé leves Kolbászos rakott burgonya Csemege uborka		
		Energia: 594.86 Kcal / 2,486.51 KJ			Energia: 521.82 Kcal / 2,181.21 KJ			Energia: 590.08 Kcal / 2,466.53 KJ			Energia: 482.01 Kcal / 2,014.80 KJ			Energia: 417.57 Kcal / 1,745.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.10 g	27.10 g	6.17 g	19.42 g	27.22 g	6.82 g	26.19 g	28.24 g	9.82 g	20.73 g	13.51 g	2.15 g	16.73 g	19.50 g	7.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.52 g	0.01 g	3.07 g	49.13 g	0.03 g	2.68 g	57.02 g	2.50 g	1.55 g	66.40 g	9.99 g	2.54 g	43.08 g	0.03 g	4.07 g		
1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9,15,(12)				
Uzsonna	Mogyorómentes 4-6 éves	Sajt szelet Liga margarin Zsemle			Csirkemell sonka Liga margarin Zsemle Póréhagymakarika			Csokoládés puding Zsemle Alma			Baromfi párizsi Liga margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Pulykamell sonka Liga margarin Zsemle Uborka		
		Energia: 270.69 Kcal / 1,131.48 KJ			Energia: 225.95 Kcal / 944.47 KJ			Energia: 343.36 Kcal / 1,435.24 KJ			Energia: 264.21 Kcal / 1,104.40 KJ			Energia: 224.61 Kcal / 938.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.96 g	12.67 g	5.42 g	8.34 g	7.94 g	2.22 g	10.49 g	3.26 g	1.38 g	8.50 g	11.26 g	3.29 g	8.32 g	7.93 g	2.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.88 g	0.00 g	1.01 g	30.01 g	0.00 g	1.04 g	67.07 g	9.99 g	0.73 g	31.99 g	3.12 g	1.77 g	29.72 g	0.00 g	1.05 g		
1,7			1			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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető