

Heti étlap 2023.03.20 - 2023.03.24

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Olajosmag-, barack-, mustár-, paszternák-, eper-, csonthéjas-, mézmentes 4-6 éves				
	Tej Liga margarinos Diétás pékáru BL	Herba tea CM Brokkolikrémes Diétás pékáru BL Reszelt sajttal	Herba tea CM Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával	Herba tea CM Csokoládés puding Diétás pékáru BL	Puncsos tej Liga margarinos Diétás pékáru BL
	Energia: 303.10 Kcal / 1,266.96 KJ	Energia: 348.46 Kcal / 1,456.56 KJ	Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 KJ	Energia: 381.30 Kcal / 1,593.83 KJ	Energia: 363.74 Kcal / 1,520.43 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír 12.41 g 10.75 g 3.57 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.83 g 14.99 g 5.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.36 g 11.41 g 3.62 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11.79 g 3.50 g 1.54 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12.42 g 10.75 g 3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só 38.82 g 0.00 g 0.95 g	Szénhidrát Cukor Só 42.17 g 13.39 g 1.12 g	Szénhidrát Cukor Só 42.28 g 17.79 g 1.15 g	Szénhidrát Cukor Só 75.20 g 25.38 g 0.82 g	Szénhidrát Cukor Só 53.90 g 13.42 g 0.95 g
1,7	1,7	1	1,7	1,7	
Ebéd	Olajosmag-, barack-, mustár-, paszternák-, eper-, csonthéjas-, mézmentes 4-6 éves				
	Fejtett bableves Diétás pékáruval BL Túrós csusza Alma	Karalábé leves Tarhonyás hús Céklasalátával	Daragaluska leves Főtt sertés Meggymártással Párolt rizszel	Lebbencsleves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Diétás pékáruval BL	Tavaszi zöldségleves Rántott sertés szelet Burgonyapürével Káposztasalátával
	Energia: 691.17 Kcal / 2,889.09 KJ	Energia: 473.40 Kcal / 1,978.81 KJ	Energia: 598.68 Kcal / 2,502.48 KJ	Energia: 505.39 Kcal / 2,112.53 KJ	Energia: 590.87 Kcal / 2,469.84 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír 21.08 g 25.07 g 8.68 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23.41 g 14.18 g 3.64 g	Fehérje Zsír T.Zsír 30.22 g 16.35 g 4.51 g	Fehérje Zsír T.Zsír 21.00 g 12.33 g 3.07 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20.48 g 30.57 g 5.58 g
	Szénhidrát Cukor Só 93.57 g 1.52 g 3.34 g	Szénhidrát Cukor Só 62.75 g 3.23 g 1.81 g	Szénhidrát Cukor Só 81.52 g 9.00 g 1.93 g	Szénhidrát Cukor Só 76.26 g 1.53 g 0.76 g	Szénhidrát Cukor Só 57.32 g 4.01 g 3.11 g
1,7,9,(3)	1,3,7,9,15,(12)	1,3,7,9	1,7,9,(3)	1,3,7,9	
Uzsonna	Olajosmag-, barack-, mustár-, paszternák-, eper-, csonthéjas-, mézmentes 4-6 éves				
	Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával	Köleskása Körte	Sonnás kockasajtos Diétás pékáru BL	Kedvenc ízek sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel	Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal
	Energia: 225.49 Kcal / 942.55 KJ	Energia: 339.80 Kcal / 1,420.36 KJ	Energia: 202.26 Kcal / 845.45 KJ	Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír 7.94 g 8.61 g 2.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.04 g 4.50 g 1.75 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.90 g 5.73 g 3.01 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10.04 g 9.39 g 2.53 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8.32 g 13.89 g 4.23 g
	Szénhidrát Cukor Só 28.79 g 0.00 g 1.01 g	Szénhidrát Cukor Só 64.21 g 9.96 g 0.51 g	Szénhidrát Cukor Só 28.53 g 0.00 g 1.14 g	Szénhidrát Cukor Só 28.74 g 3.12 g 1.35 g	Szénhidrát Cukor Só 28.23 g 0.00 g 1.52 g
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-csillagfűrt	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