

Heti étlap 2021.11.15 - 2021.11.19

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
eatrend Tízórai	Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves	Rizstej Szilvalekvár Liga margarin Zsemle	Herba tea Köles körözött Félbarna kenyér Paradicsom	Herba tea Tonhalkrém Zsemle Paprika	Rizstej Póréhagymás margarinkrém Félbarna kenyér	Herba tea Mátrai diákcsemege Liga margarin Félbarna kenyér Alma										
		Energia: 307.25 Kcal / 1,284.31 KJ	Energia: 298.98 Kcal / 1,249.74 KJ	Energia: 313.80 Kcal / 1,311.68 KJ	Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 KJ	Energia: 340.73 Kcal / 1,424.25 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.91 g	9.27 g	2.26 g	6.72 g	7.90 g	1.97 g	5.33 g	13.41 g	3.66 g	5.99 g	13.72 g	3.27 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
49.91 g	12.20 g	0.62 g	49.92 g	13.39 g	1.56 g	42.57 g	13.39 g	0.71 g	47.35 g	8.03 g	1.36 g	55.33 g	13.39 g	1.65 g		
1,(12)		1			1,4			1			1			1		
Ebéd	Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves	Tojásleves Sertés pörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér	Kukoricagaluska leves Hüsgombóc 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: 493.44 Kcal / 2,062.58 KJ	Energia: 346.62 Kcal / 1,448.87 KJ	Energia: 536.04 Kcal / 2,240.65 KJ	Energia: 448.19 Kcal / 1,873.43 KJ	Energia: 612.05 Kcal / 2,558.37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.48 g	18.87 g	3.23 g	13.57 g	16.76 g	4.95 g	13.50 g	9.30 g	2.31 g	16.11 g	17.84 g	4.33 g	22.05 g	15.00 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.28 g	0.64 g	2.73 g	35.24 g	6.53 g	2.18 g	98.66 g	20.86 g	1.32 g	55.12 g	0.01 g	5.37 g	98.38 g	15.39 g	2.30 g		
1,3,9		3,9			1,(3),(12)			1,15,(12)			1,3					
Uzsonna	Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves	Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér Uborka	Csoki puding Zsemle Alma	Zala felvágott Liga margarin Félbarna kenyér Salátalevél	Pulykamell sonka Liga margarin Zsemle Paprika	Vaníliás köleskrém Zsemle										
		Energia: 243.19 Kcal / 1,016.53 KJ	Energia: 333.23 Kcal / 1,392.90 KJ	Energia: 260.01 Kcal / 1,086.84 KJ	Energia: 226.18 Kcal / 945.43 KJ	Energia: 180.05 Kcal / 752.61 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.50 g	8.18 g	2.09 g	5.44 g	2.44 g	0.34 g	8.68 g	10.80 g	3.07 g	8.36 g	7.97 g	2.22 g	5.10 g	0.61 g	0.19 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	70.96 g	15.99 g	0.54 g	31.72 g	0.00 g	1.70 g	29.98 g	0.00 g	1.04 g	38.30 g	5.40 g	0.51 g		

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető