

Heti étlap 2021.11.08 - 2021.11.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves	Herba tea Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal Uborka Zsemle			Rizstej Vaníliás köleskrém Zsemle			Herba tea Főtt tojáskarikák Liga margarin Félbarna kenyér Paradicsom			Karamellás rizstej Liga margarin Zsemle			Herba tea Sült hús krém Félbarna kenyér Lilahagyma		
		Energia: 235.58 Kcal / 984.72 KJ			Energia: 264.03 Kcal / 1,103.65 KJ			Energia: 258.23 Kcal / 1,079.40 KJ			Energia: 323.39 Kcal / 1,351.77 KJ			Energia: 277.42 Kcal / 1,159.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.61 g	4.15 g	1.17 g	5.16 g	2.53 g	0.42 g	6.84 g	9.84 g	2.53 g	4.76 g	8.63 g	2.19 g	5.60 g	12.13 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.67 g	13.39 g	0.79 g	54.16 g	13.43 g	0.51 g	35.27 g	13.39 g	0.98 g	55.85 g	22.09 g	0.61 g	36.10 g	13.39 g	1.06 g		
1			1			1,3			1			1				
Ebéd	Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves	Brokkoli krém leves Kölesgolyó Pusztapörkölt burgonyával Alma			Magyaros zellerleves Sertés pörkölt Tavaszi rizs Csemege uborka			Babgulyás Káposztás tészta Porcukor Félbarna kenyér			Meggyleves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonya Sárgarépás káposztasaláta			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes Fasírt (csirke combfilé) Tölkőzelék Félbarna kenyér		
		Energia: 457.46 Kcal / 1,912.18 KJ			Energia: 488.92 Kcal / 2,043.69 KJ			Energia: 566.38 Kcal / 2,367.47 KJ			Energia: 504.47 Kcal / 2,108.68 KJ			Energia: 374.43 Kcal / 1,565.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.41 g	20.05 g	4.88 g	19.94 g	19.37 g	3.07 g	22.73 g	12.96 g	2.25 g	19.94 g	15.28 g	3.63 g	14.74 g	15.85 g	2.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.99 g	0.04 g	2.27 g	52.75 g	0.01 g	3.86 g	88.81 g	12.85 g	2.35 g	69.69 g	8.90 g	3.45 g	42.61 g	0.76 g	3.78 g		
1			9,15,(12)			1,9,(3)			1,3			1				
Uzsonna	Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves	Sertés párizsi Liga margarin Félbarna kenyér			Álom sonka Liga margarin Zsemle Körte			Zala felvágott Liga margarin Zsemle Paprika			Szendvics sonka Liga margarin Zsemle			Vaníliás puding rizstejjel Kölesgolyó Alma		
		Energia: 209.66 Kcal / 876.38 KJ			Energia: 301.75 Kcal / 1,261.32 KJ			Energia: 244.83 Kcal / 1,023.39 KJ			Energia: 226.16 Kcal / 945.35 KJ			Energia: 101.66 Kcal / 424.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.32 g	11.04 g	3.28 g	8.72 g	8.36 g	2.22 g	7.69 g	10.60 g	3.20 g	9.16 g	7.63 g	2.14 g	1.92 g	1.09 g	0.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.00 g	0.00 g	1.36 g	47.38 g	0.00 g	1.05 g	29.37 g	0.00 g	1.01 g	29.94 g	0.00 g	1.07 g	21.60 g	1.56 g	0.02 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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető