

Heti étlap 2021.11.22 - 2021.11.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves	Rizstej Mini méz Liga margarin Félbarna kenyér		Herba tea Kenőmájas allergénmentes Félbarna kenyér Uborka			Herba tea Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér Paradicsom			Karamellás rizstej Liga margarin Zsemle			Herba tea Zala felvágott Liga margarin Zsemle Körte			
		Energia: 347.20 Kcal / 1,451.30 KJ			Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ			Energia: 344.37 Kcal / 1,439.47 KJ			Energia: 323.39 Kcal / 1,351.77 KJ			Energia: 374.20 Kcal / 1,564.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.01 g	9.52 g	2.13 g	8.74 g	6.04 g	2.02 g	6.23 g	15.03 g	3.86 g	4.76 g	8.63 g	2.19 g	8.05 g	10.99 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.30 g	19.05 g	1.30 g	47.53 g	13.39 g	1.44 g	46.03 g	13.39 g	1.91 g	55.85 g	22.09 g	0.61 g	60.16 g	13.39 g	1.02 g		
1				1				1				1				
Ebéd	Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves	Kerti zöldségleves Lecsős sertésragu Tarhonya köret Alma			Rántottleves Vagdalt Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér			Csontleves Levesbetét Bolognai szósz Főtt tészta Alma			Almaleves Zöldfűszeres csirkecsíkok Mexikói Párolt rizs			Magyaros karalábé leves Rakott burgonya Csemege uborka		
		Energia: 597.58 Kcal / 2,497.88 KJ			Energia: 466.64 Kcal / 1,950.56 KJ			Energia: 470.79 Kcal / 1,967.90 KJ			Energia: 459.73 Kcal / 1,921.67 KJ			Energia: 312.02 Kcal / 1,304.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.20 g	27.12 g	6.19 g	16.97 g	23.03 g	5.06 g	13.38 g	14.76 g	2.85 g	21.53 g	11.16 g	1.39 g	13.36 g	12.33 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.90 g	0.01 g	3.08 g	47.25 g	0.00 g	2.63 g	69.28 g	5.38 g	0.97 g	67.41 g	9.99 g	2.77 g	36.40 g	0.03 g	10.03 g		
1,3,9				1,3				1,3,9				1				
Uzsonna	Tej, szója, olajosmagvak 4-6 éves	Álom sonka Liga margarin Zsemle			Csirkemell sonka Liga margarin Zsemle Paprika			Csoki puding Zsemle Alma			Baromfi párizsi Liga margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Pulykamell sonka Liga margarin Zsemle Uborka		
		Energia: 222.26 Kcal / 929.05 KJ			Energia: 226.18 Kcal / 945.43 KJ			Energia: 333.23 Kcal / 1,392.90 KJ			Energia: 264.21 Kcal / 1,104.40 KJ			Energia: 224.61 Kcal / 938.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.12 g	7.91 g	2.22 g	8.36 g	7.97 g	2.22 g	5.44 g	2.44 g	0.34 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
29.38 g	0.00 g	1.04 g	29.98 g	0.00 g	1.04 g	70.96 g	15.99 g	0.54 g	31.99 g	3.12 g	1.77 g	29.72 g	0.00 g	1.05 g		
1				1				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-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!

Élelmezésvezető