

Heti étlap 2023.03.20 - 2023.03.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
eatrend	Tízórai	Tejmentes 4-6 éves															
		Rizstej Liga margarinós Diétás pékáru BL			Herba tea CM Brokkolikrémés Diétás pékáru BL Növényi reszelt sajttal			Herba tea CM Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóuborkával			Herba tea CM Csoki puding Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej Liga margarinós Diétás pékáru BL			
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 282.70 Kcal / 1,181.69 KJ			Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 KJ			Energia: 369.15 Kcal / 1,543.05 KJ			Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	5.84 g	9.96 g	2.42 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
44.03 g			8.03 g			0.68 g			42.13 g			13.39 g			0.71 g		
1			1			1			1			1					
	Ebéd	Tejmentes 4-6 éves															
		Fejtt bableves Diétás pékáruval BL Növényi túrós csusza szalonnapörccel Alma			Karalábé leves Tarhonyáshús Cékasalátával			Daragaluska leves Főtt sertés Meggymártással Párolt rizszel			Lebbencsleves Burgonyafőzelék tejmentesen Sertéspörkölttel Diétás pékáruval BL			Tavaszi zöldségleves Rántott halfilé Burgonyapürével Káposztasalátával			
		Energia: 621.44 Kcal / 2,597.62 KJ			Energia: 424.98 Kcal / 1,776.42 KJ			Energia: 570.37 Kcal / 2,384.15 KJ			Energia: 619.37 Kcal / 2,588.97 KJ			Energia: 445.67 Kcal / 1,862.90 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		13.91 g	21.96 g	6.04 g	21.82 g	11.97 g	2.49 g	29.69 g	15.07 g	3.76 g	22.23 g	19.92 g	3.61 g	17.76 g	14.88 g	2.95 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
90.38 g			1.52 g			3.37 g			57.23 g			3.23 g			1.61 g		
1,9,(3)			1,3,15,(12)			1,3,9			1,9,(3)			1,3,4,9					
	Uzsonna	Tejmentes 4-6 éves															
		Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Köleskása Körte			Kedvenc ízek sonkás Diétás pékáru BL Növényi szendvicskrémrel			Kedvenc ízek sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			
		Energia: 225.49 Kcal / 942.55 KJ			Energia: 328.59 Kcal / 1,373.51 KJ			Energia: 222.85 Kcal / 931.51 KJ			Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		7.94 g	8.61 g	2.23 g	4.44 g	3.59 g	0.59 g	10.02 g	7.17 g	4.82 g	10.04 g	9.39 g	2.53 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
28.79 g			0.00 g			1.01 g			68.52 g			16.61 g			0.30 g		
1			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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető