

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Tej-, tojásmentes (rozsmmentes) 4-6 éves	Herba tea CM Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal			Rizstej Szilvalekváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Diétás pékáru BL Kenőmájassal allergénmentes Kígyóborkával			Herba tea CM Pulykamell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Tejeskávés rizstejből Liga margarinos Diétás pékáru BL		
		Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 284.28 Kcal / 1,188.29 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.90 g	8.59 g	2.24 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.38 g	13.39 g	0.51 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.93 g	16.51 g	0.62 g	57.47 g	21.42 g	0.18 g
		1			1,(12)			1			1			1		
Ebéd	Tej-, tojásmentes (rozsmmentes) 4-6 éves	Magyaros zöldborsó leves Roston sült sertés Párolt rizzzel Növényi alapú sajtmártással			Csontleves Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Diétás pékáruval BL			Virslis burgonyaleves Tejbedara rizstejjel Kakaó szóráttal Körte			Kukoricagaluska leves Bolognai spagetti Növényi sajt szóráttal			Paradicsomleves Rakott brokkoli bulgurral		
		Energia: 788.76 Kcal / 3,297.02 KJ			Energia: 542.07 Kcal / 2,265.85 KJ			Energia: 515.72 Kcal / 2,155.71 KJ			Energia: 485.25 Kcal / 2,028.35 KJ			Energia: 599.57 Kcal / 2,506.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.71 g	38.58 g	8.06 g	14.16 g	23.17 g	5.86 g	7.56 g	6.74 g	1.49 g	13.02 g	22.37 g	5.24 g	18.44 g	13.32 g	4.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.32 g	5.20 g	3.94 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	104.79 g	38.67 g	1.13 g	57.13 g	5.38 g	1.58 g	102.00 g	60.24 g	7.34 g
		1,9			1,9			1,9			1,9			1,9		
Uzsonna	Tej-, tojásmentes (rozsmmentes) 4-6 éves	Zöldfűszeres növényi szendvicsszerű Diétás pékáru BL			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Meggyes puding rizstejjel Diétás pékáruval BL			Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával		
		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 170.65 Kcal / 713.32 KJ			Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	5.67 g	1.08 g	0.08 g	8.55 g	10.98 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	34.11 g	2.28 g	0.08 g	29.00 g	0.00 g	0.58 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-szója	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!


Élelmezésvezető