


Heti étlap 2021.10.04 - 2021.10.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Tej, szója, olajmagvak 4-6	Vaníliás rizstej Liga margarin Zsemle			Herba tea Álom sonka Liga margarin Félbarna kenyér Paradicsom			Herba tea Margarinkrém snidlinges Zsemle Paprika			Rizstej Olasz felvágott Liga margarin Félbarna kenyér			Herba tea Brokkolikrém Félbarna kenyér Körte		
		Energia: 340.25 Kcal / 1,422.25 KJ			Energia: 299.01 Kcal / 1,249.86 KJ			Energia: 315.11 Kcal / 1,317.16 KJ			Energia: 369.66 Kcal / 1,545.18 KJ			Energia: 369.66 Kcal / 1,545.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.79 g	9.27 g	2.27 g	9.50 g	8.20 g	2.09 g	4.99 g	13.71 g	3.74 g	8.70 g	15.68 g	4.42 g	6.76 g	9.82 g	2.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.36 g	21.42 g	0.61 g	46.44 g	13.38 g	1.73 g	42.57 g	13.39 g	0.70 g	47.34 g	8.03 g	2.14 g	62.97 g	13.38 g	1.34 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	Tej, szója, olajmagvak 4-6	Csontleves Levesbetét Bácskai rizses csirkehús Céklasaláta			Zöldséges burgonyaleves Fasírt (csirke combfilé) Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér			Sertésragu leves Tejberizs rizstejjel Fahéjas porcukor Alma			Magyaros karalábé leves Pusztapörkölt burgonyával Sárgarépás káposztasaláta			Daragaluska leves Tonhal szósz Főtt tészta		
		Energia: 373.56 Kcal / 1,561.48 KJ			Energia: 381.26 Kcal / 1,593.67 KJ			Energia: 528.17 Kcal / 2,207.75 KJ			Energia: 366.40 Kcal / 1,531.55 KJ			Energia: 418.90 Kcal / 1,751.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.09 g	5.02 g	1.00 g	17.00 g	13.76 g	2.35 g	8.26 g	12.99 g	2.61 g	14.99 g	14.15 g	4.52 g	16.86 g	11.38 g	3.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.34 g	3.20 g	1.12 g	46.71 g	0.03 g	2.89 g	93.27 g	38.37 g	1.60 g	44.13 g	2.43 g	1.70 g	61.92 g	2.51 g	5.48 g		
1,3,9,15,(12)			1,9			9			1,9			1,3,4,9				
Uzsonna	Tej, szója, olajmagvak 4-6	Szendvics sonka Liga margarin Félbarna kenyér Alma			Csoki puding Zsemle			Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér			Magyaros margarinkrém Zsemle Uborka			Meggyes tápiókapuding almalével Zsemle		
		Energia: 296.90 Kcal / 1,241.04 KJ			Energia: 309.94 Kcal / 1,295.55 KJ			Energia: 240.83 Kcal / 1,006.67 KJ			Energia: 269.96 Kcal / 1,128.43 KJ			Energia: 170.42 Kcal / 712.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.94 g	8.48 g	2.01 g	4.86 g	2.14 g	0.38 g	9.30 g	8.16 g	2.08 g	5.05 g	14.76 g	3.98 g	4.82 g	0.41 g	0.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.32 g	0.00 g	1.78 g	66.85 g	19.18 g	0.52 g	32.26 g	0.00 g	1.73 g	29.30 g	0.00 g	1.22 g	36.38 g	1.08 g	0.52 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-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető