

Heti étlap 2021.10.11 - 2021.10.15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Tej, szója, olajosmagvak 4-6	Herba tea Kenőmájás allergénmentes Félbarna kenyér Uborka	Herba tea Főtt tojáskarikák Liga margarin Félbarna kenyér	Rizstej Liga margarin Zsemle	Herba tea Pritaminos margarinkrém Félbarna kenyér	Rizstej Vaníliás tápióka puding Zsemle										
		Energia: 228.99 Kcal / 957.18 Kj	Energia: 253.84 Kcal / 1,061.05 Kj	Energia: 283.70 Kcal / 1,185.87 Kj	Energia: 305.28 Kcal / 1,276.07 Kj	Energia: 234.34 Kcal / 979.54 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.78 g	5.84 g	2.02 g	6.64 g	9.80 g	2.52 g	4.78 g	9.26 g	2.27 g	5.97 g	11.12 g	2.85 g	4.77 g	2.41 g	0.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.07 g	13.39 g	1.04 g	34.47 g	13.39 g	0.97 g	44.32 g	7.99 g	0.61 g	44.98 g	13.39 g	1.35 g	47.43 g	9.49 g	0.51 g		
1			1,3			1			1			1				
Ebéd	Tej, szója, olajosmagvak 4-6	Babgulyás (csirke combfilé) Tejbedara rizstejjel Kakaó szórat Félbarna kenyér	Fokhagymakrémleves Kölesgolyó Rakott brokkoli (bulgur)	Zöldborsó leves Hüsgombóc (csirke combfilé) Paradicsommártás Főtt burgonya 1/2 adag	Magyaros karfiolleves Vadas sertés ragu Főtt tészta	Erőleves Levesbetét Főtt sertés Meggymártás Párolt rizs 1/2 Alma										
		Energia: 676.68 Kcal / 2,828.52 Kj	Energia: 376.76 Kcal / 1,574.86 Kj	Energia: 423.30 Kcal / 1,769.39 Kj	Energia: 454.37 Kcal / 1,899.27 Kj	Energia: 398.36 Kcal / 1,665.14 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.93 g	10.62 g	1.88 g	16.85 g	20.19 g	4.98 g	16.44 g	15.82 g	3.03 g	18.19 g	18.01 g	4.93 g	16.31 g	9.21 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.66 g	40.90 g	2.22 g	33.57 g	0.04 g	2.55 g	53.34 g	8.00 g	2.34 g	54.48 g	0.52 g	5.17 g	60.75 g	6.70 g	1.56 g		
1,9			1			1,3,9			1,9,10,(3),(12)			1,9				
Uzsonna	Tej, szója, olajosmagvak 4-6	Álom sonka Liga margarin Zsemle Alma	Zöldfűszeres margarinkrém Zsemle	Zala felvágott Liga margarin Félbarna kenyér Uborka	Baracklevár Liga margarin Zsemle Alma	Pulykamell sonka Liga margarin Félbarna kenyér Paprika										
		Energia: 274.43 Kcal / 1,147.12 Kj	Energia: 222.71 Kcal / 930.93 Kj	Energia: 210.11 Kcal / 878.26 Kj	Energia: 281.23 Kcal / 1,175.54 Kj	Energia: 193.03 Kcal / 806.87 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.72 g	8.51 g	2.21 g	4.75 g	9.81 g	2.70 g	6.87 g	10.61 g	3.07 g	5.37 g	7.95 g	2.03 g	7.58 g	8.02 g	2.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.88 g	0.00 g	1.06 g	28.61 g	0.00 g	0.65 g	21.53 g	0.00 g	1.31 g	46.17 g	6.23 g	0.63 g	22.40 g	0.00 g	1.33 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