


Heti étlap 2021.03.08 - 2021.03.12

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|------------------------------|---|---------|----------|--|-----------------------------|----------|--|-------------|----------|---|----------|----------|--|---------|----------|
|  eatrend Tízórai | Iskolás 7-14 éves | Madártej Molnárika | | | Gyümölcsle Körözött Korpás kenyér Paprika | | | Narancsos tea Tonhalkrém Rozsos kifli Paradicsom Müzsizselet | | | Tej Varázs szívószál Póréhagymás vajkrém Graham kenyér | | | Narancslé Vaníliás túrókrém Kifli | | |
| | | Energia: 340.67 Kcal / 1,424.00 KJ | | | Energia: 266.10 Kcal / 1,112.30 KJ | | | Energia: 372.04 Kcal / 1,555.13 KJ | | | Energia: 350.43 Kcal / 1,464.80 KJ | | | Energia: 249.10 Kcal / 1,041.24 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 11.99 g | 7.99 g | 3.69 g | 7.46 g | 2.07 g | 0.88 g | 8.01 g | 13.90 g | 6.69 g | 14.30 g | 13.48 g | 6.43 g | 6.87 g | 1.88 g | 0.98 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 54.79 g | 17.40 g | 0.85 g | 54.62 g | 0.00 g | 1.11 g | 53.15 g | 18.99 g | 0.49 g | 49.08 g | 5.02 g | 1.38 g | 51.41 g | 2.40 g | 0.42 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,4,7,(5),(6),(8),(11),(12) | | | 1,6,7 | | | 1,7,(12) | | | | |
| Ebéd | Iskolás 7-14 éves | Zöldséges burgonyaleves Gyöngybabfőzelék Pulyka pörkölttel Félbarna kenyérral Dörmi | | | Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával | | | Frankfurti leves Mákos tészta Alma | | | Vegyes gyümölcsleves Pusztapörkölt burgonyával Félbarna kenyérral és csemege uborkával | | | Tojásleves Rántott sertés szelet Petrezselymes rizszel Vitaminsalátával | | |
| | | Energia: 893.36 Kcal / 3,734.24 KJ | | | Energia: 544.62 Kcal / 2,276.51 KJ | | | Energia: 553.90 Kcal / 2,315.30 KJ | | | Energia: 758.05 Kcal / 3,168.65 KJ | | | Energia: 827.40 Kcal / 3,458.53 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 35.53 g | 33.63 g | 6.08 g | 18.88 g | 24.24 g | 6.30 g | 18.02 g | 15.01 g | 4.44 g | 24.07 g | 25.11 g | 7.14 g | 25.84 g | 40.15 g | 6.08 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 112.04 g | 9.70 g | 5.94 g | 61.76 g | 15.03 g | 2.19 g | 85.38 g | 10.03 g | 2.18 g | 110.31 g | 20.78 g | 5.16 g | 90.70 g | 5.01 g | 4.95 g | | |
| 1,7,9,(6),(8) | | | 1,3,9 | | | 1,7,(3),(6),(9),(12) | | | 1,7,15,(12) | | | 1,3,9 | | | | |
| Uzsonna | Iskolás 7-14 éves | Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Uborka Narancs | | | Kakaós csiga Körte | | | Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Uborka | | | Pulykamell sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek Banán | | | Diákcsemege Margarin Korpás zsemle Paprika | | |
| | | Energia: 237.41 Kcal / 992.37 KJ | | | Energia: 271.03 Kcal / 1,132.91 KJ | | | Energia: 246.55 Kcal / 1,030.58 KJ | | | Energia: 348.74 Kcal / 1,457.73 KJ | | | Energia: 203.31 Kcal / 849.84 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 11.56 g | 3.80 g | 1.21 g | 3.77 g | 12.21 g | 4.03 g | 11.42 g | 7.95 g | 4.28 g | 12.08 g | 3.37 g | 1.31 g | 7.34 g | 6.22 g | 2.39 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 38.40 g | 0.00 g | 1.30 g | 36.02 g | 5.90 g | 0.38 g | 32.23 g | 0.00 g | 1.67 g | 66.85 g | 4.68 g | 1.30 g | 29.45 g | 0.00 g | 1.04 g | | |
| 1,(7) | | | 1,7,(3) | | | 1,7 | | | 1,(7) | | | 1,(7) | | | | |

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-csillagfűrt | 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