


Heti étlap 2021.03.15 - 2021.03.19

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
 Reggeli	Iskolás 7-14 éves	Nemzeti ünnep	Gyümölcslé Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél	Multivitaminos gyümölcslé Natúr sajtkrém Zsemle Uborka	Meggyes tea Kockasajt Kifli Paprika Körte	Poharas kakaó Kalács							
		Energia: 358.66 Kcal / 1,499.20 KJ	Energia: 355.71 Kcal / 1,486.87 KJ	Energia: 426.86 Kcal / 1,784.27 KJ	Energia: 885.96 Kcal / 3,703.31 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.90 g	12.74 g	5.84 g	7.19 g	11.93 g	7.00 g	13.21 g	13.35 g	7.54 g	42.07 g	11.31 g	5.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.21 g	0.00 g	0.58 g	55.01 g	0.00 g	0.87 g	62.70 g	19.99 g	1.82 g	152.91 g	65.20 g	1.78 g		
		1,7		1,7		1,7		1,3,7					
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Magyaros pulykaragu leves Félbarna kenyérrrel Túrós tészta Porcukorral	Daragaluska leves Sós kamártás Főtt burgonyával és Főtt tojással Mini desszert	Őszibaracklé BBQ Csirkecomb Zöldséges kölessel	Kerti zöldségleves Rakott burgonya Csemege uborkával Tejszlet								
		Energia: 756.31 Kcal / 3,161.38 KJ	Energia: 1,823.09 Kcal / 7,620.52 KJ	Energia: 700.61 Kcal / 2,928.55 KJ	Energia: 556.26 Kcal / 2,325.17 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.56 g	21.17 g	7.84 g	48.94 g	88.48 g	7.85 g	53.75 g	19.20 g	4.19 g	20.31 g	26.82 g	10.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.04 g	10.03 g	2.31 g	322.20 g	124.00 g	3.37 g	71.86 g	3.59 g	8.55 g	56.97 g	5.95 g	5.42 g		
		1,7,9,(3)		1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)		(1),(3),(6),(7),(10),(11)		1,3,7,9,15,(12)					
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Sajtkrémés rúd Alma	Májusi csemege Margarin Korpás kenyér	Párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Toast felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka								
		Energia: 216.18 Kcal / 903.63 KJ	Energia: 201.40 Kcal / 841.85 KJ	Energia: 239.95 Kcal / 1,002.99 KJ	Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.59 g	2.91 g	3.61 g	7.04 g	6.75 g	2.55 g	9.96 g	8.57 g	7.49 g	11.78 g	4.51 g	1.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.78 g	0.00 g	1.71 g	28.07 g	0.00 g	1.32 g	30.79 g	4.68 g	1.45 g	29.13 g	0.00 g	0.91 g		
		1,7		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