


Heti étlap 2021.03.22 - 2021.03.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskolás 11-14 éves	Madártej Sajt szelet Margarin Korpás kenyér Uborka			Gyümölcsle Sült húskrém Félbarna kenyér Jégcsapretek			Tej Vajas molnárka			Gyümölcsle Majonézes tojáskrém Zsemle Uborka			Gyümölcsle Padlizsánkrém Graham kenyér		
		Energia: 373.76 Kcal / 1,562.32 KJ			Energia: 380.89 Kcal / 1,592.12 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 407.38 Kcal / 1,702.85 KJ			Energia: 376.03 Kcal / 1,571.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.88 g	10.71 g	5.91 g	9.40 g	11.52 g	2.58 g	12.39 g	7.99 g	3.69 g	7.38 g	15.83 g	0.13 g	7.35 g	12.60 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.21 g	15.00 g	1.40 g	58.20 g	4.68 g	1.44 g	40.39 g	2.40 g	0.89 g	54.60 g	0.00 g	0.52 g	58.40 g	0.00 g	1.03 g		
1,7			1,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,10,(7),(12)			1,7,(10)				
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Paradicsom leves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával			Almás fahéjas szilvaleves Rakott brokkoli bulgurral Puding			Fokhagymakrémleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Hamis gulyásleves Párolt rizs Főtt sertéssel és Gyümölcsmártással			Csontleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rúdacskaival és Félbarna kenyérral		
		Energia: 746.51 Kcal / 3,120.41 KJ			Energia: 718.83 Kcal / 3,004.71 KJ			Energia: 775.54 Kcal / 3,241.76 KJ			Energia: 575.85 Kcal / 2,407.05 KJ			Energia: 624.07 Kcal / 2,608.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.71 g	20.94 g	6.22 g	29.18 g	31.73 g	11.79 g	28.76 g	33.89 g	10.23 g	22.90 g	16.82 g	2.99 g	27.87 g	23.02 g	5.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.82 g	35.97 g	4.16 g	84.97 g	31.47 g	3.62 g	78.05 g	2.26 g	2.11 g	100.47 g	12.01 g	1.15 g	75.64 g	0.04 g	2.80 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,7			1,3,7,9			1,7,9			1,3,9				
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Kakaós csiga Alma			Zala felvágott Margarin Rozsos zsemle Póréhagymakarika			Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél			Pritaminos sajtkrém Rozskenyér Jégcsapretek			Paprikás szalámi Kifli Margarin Paprika Alma		
		Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ			Energia: 342.24 Kcal / 1,430.56 KJ			Energia: 251.29 Kcal / 1,050.39 KJ			Energia: 254.24 Kcal / 1,062.72 KJ			Energia: 271.69 Kcal / 1,135.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.77 g	12.36 g	2.34 g	8.70 g	7.46 g	2.13 g	6.38 g	12.15 g	3.62 g	7.83 g	10.75 g	7.97 g	7.90 g	9.90 g	1.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.52 g	8.72 g	0.34 g	20.71 g	0.00 g	0.90 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.38 g	4.68 g	0.89 g	34.85 g	0.00 g	0.49 g		
1,7,(3)			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-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