


Heti étlap 2021.03.29 - 2021.04.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Tej Gyümölcslekvár Margarin Kifli			Gyümölcsle Diákcseszege Margarin Félbarna kenyér Paradicsom			Gyümölcsle Tavaszi felvágott Margarin Rozskenyér Póréhagyma			Gyümölcsle Füstölt sajtkrém Korpás kenyér			ÜNNEP		
		Energia: 273.12 Kcal / 1,141.64 KJ			Energia: 324.67 Kcal / 1,357.12 KJ			Energia: 334.42 Kcal / 1,397.88 KJ			Energia: 296.07 Kcal / 1,237.57 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		10.76 g	5.28 g	2.63 g	9.00 g	6.44 g	2.27 g	10.03 g	7.52 g	7.07 g	5.85 g	6.76 g	3.82 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
45.40 g	10.40 g	0.76 g	58.03 g	0.00 g	1.73 g	57.00 g	0.00 g	1.32 g	53.16 g	0.00 g	0.92 g					
1,7,(12)			1,(7)			1,(7)			1,7							
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Lebbencsleves Temesvári sertésszelet Párolt rizszel Alma			Erőleves Zöldborsó főzelék Lenmagos fasírttal és Félbarna kenyérral			Tejszínes sertésragu leves Káposztás tészta Porcukorral			Citromos almaleves Fűszeres sült csirkecomb Zöldséges bulgurral Tejszelet					
		Energia: 828.84 Kcal / 3,464.55 KJ			Energia: 817.90 Kcal / 3,418.82 KJ			Energia: 537.00 Kcal / 2,244.66 KJ			Energia: 767.25 Kcal / 3,207.11 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		26.60 g	34.96 g	9.94 g	36.21 g	29.18 g	6.40 g	16.51 g	19.13 g	4.67 g	53.68 g	24.00 g	6.37 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
100.26 g	0.02 g	5.04 g	102.90 g	9.99 g	3.29 g	74.52 g	14.04 g	2.48 g	87.77 g	17.18 g	4.24 g					
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,7,(10)							
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Zöldfűszeres vajkrém Korpás zsemle Paprika			Rácsos túrós táska			Párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek Alma					
		Energia: 196.70 Kcal / 822.21 KJ			Energia: 256.42 Kcal / 1,071.84 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 274.27 Kcal / 1,146.45 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav			
		10.99 g	3.60 g	1.22 g	5.81 g	12.44 g	5.93 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	9.20 g	8.44 g	3.10 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
30.18 g	4.68 g	1.29 g	30.00 g	0.00 g	0.51 g	26.37 g	4.00 g	1.46 g	39.85 g	4.68 g	1.28 g					
1,(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			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