


Heti étlap 2021.04.05 - 2021.04.09

		hétfő	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b> Tízórai	Iskola 7-14 éves	<b>ÜNNEP</b>	Tej Varázs szívószál Csicseriborsó krém Kifli			Gyümölcsle Majonézes tojáskrém Zsemle			Meggyes tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarika			Gyümölcsle Körözött Kifli Kaliforniai Paprika		
			Energia: 298.83 Kcal / 1,249.11 KJ			Energia: 386.55 Kcal / 1,615.78 KJ			Energia: 356.24 Kcal / 1,489.08 KJ			Energia: 249.70 Kcal / 1,043.75 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
			12.81 g	11.74 g	5.76 g	7.08 g	15.80 g	2.30 g	7.09 g	12.68 g	5.80 g	7.22 g	1.99 g	0.99 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.65 g	5.02 g	0.97 g	54.09 g	0.00 g	0.59 g	52.93 g	19.99 g	1.20 g	50.97 g	0.00 g	0.82 g			
1,6,7,10,(12)			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,7					
Ebéd	Iskola 7-14 éves	Magyaros karfiolleves Tavaszi rizses hús Céklasalátával			Paradicsom leves Rántott halrúd Burgonyapürével és Sárgarépas káposztasalátával			Kukoricagaluska leves Finomfőzelék Zabpelyhes húsgolyóval és Félbarna kenyérral Alma			Zöldséges gombaleves Sertés pörkölt Főtt tésztával és Vegyesvágottal			
		Energia: 720.28 Kcal / 3,010.77 KJ			Energia: 943.38 Kcal / 3,943.33 KJ			Energia: 707.62 Kcal / 2,957.85 KJ			Energia: 615.45 Kcal / 2,572.58 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
		23.96 g	29.44 g	6.79 g	28.13 g	41.29 g	5.80 g	28.04 g	23.83 g	4.41 g	23.00 g	30.72 g	6.91 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78.89 g	4.81 g	2.15 g	113.16 g	35.97 g	6.81 g	93.56 g	4.01 g	4.67 g	61.31 g	0.02 g	1.66 g			
1,9,15,(12)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,9,15,(3),(10),(12)					
Uzsonna	Iskola 7-14 éves	Kakaós csiga Alma			Soproni felvágott Margarin Graham kenyér Uborka			Sajt szelet Margarin Korpás zsemle			Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér			
		Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ			Energia: 281.27 Kcal / 1,175.71 KJ			Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ			Energia: 245.88 Kcal / 1,027.78 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
		3.77 g	12.36 g	4.03 g	10.47 g	11.87 g	4.34 g	9.94 g	7.67 g	4.41 g	9.00 g	9.95 g	7.84 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.52 g	5.90 g	0.39 g	33.00 g	0.00 g	2.36 g	28.84 g	0.00 g	0.97 g	29.99 g	0.00 g	1.36 g			
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-töltésanyagok	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterek	

**Jó étvágyat kívánunk!**