


Heti étlap 2021.04.12 - 2021.04.16

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|------------------------------|---|-------------|---------|---|------------------|---------|---|---------|---------|--|------------|---------|--|---------|--------|
|  Tízórai | Iskolás 7-14 éves | Kakaó Vajkrém Rozsos zsemle | | | Barackos tea Sült hús krém Rozskenyér Póréhagymakarika Alma | | | Gyümölcsle Kenőmájas Graham kenyér Uborka | | | Tej Varázs szívószál Méz Margarin Zsemle | | | Almás-fahéjas tea Hot-dog Ketchup | | |
| | | Energia: 858.83 Kcal / 3,589.91 KJ | | | Energia: 389.12 Kcal / 1,626.52 KJ | | | Energia: 369.69 Kcal / 1,545.30 KJ | | | Energia: 316.39 Kcal / 1,322.51 KJ | | | Energia: 327.23 Kcal / 1,367.82 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 40.02 g | 17.62 g | 8.56 g | 9.74 g | 12.64 g | 9.41 g | 10.89 g | 8.75 g | 3.03 g | 12.29 g | 5.61 g | 2.82 g | 11.77 g | 12.38 g | 4.70 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 134.02 g | 61.00 g | 1.59 g | 58.02 g | 15.99 g | 0.95 g | 61.94 g | 0.00 g | 1.38 g | 60.52 g | 21.22 g | 0.92 g | 41.72 g | 16.79 g | 2.56 g | | |
| 1,7 | | | 1,7,10,(12) | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1,6,7 | | | 1,7,(9) | | | | |
| Ebéd | Iskolás 7-14 éves | Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Ízes derelye Porcukorral | | | Kerti zöldségleves Tököfőzelék Stefánia vagdalttal és Félbarna kenyérral | | | Tárkonyos pulykaragu leves Sajtos-tejfölös tészta | | | Erdei gyümölcsleves Rakott kelkáposzta Félbarna kenyérral | | | Brokkoli krémleves Levesgyöngy Rántott csirkemell szezámos bundában Petrezselymes burgonyával és Vitaminsalátával | | |
| | | Energia: 978.54 Kcal / 4,090.30 KJ | | | Energia: 698.52 Kcal / 2,919.81 KJ | | | Energia: 560.80 Kcal / 2,344.14 KJ | | | Energia: 644.01 Kcal / 2,691.96 KJ | | | Energia: 947.90 Kcal / 3,962.22 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 28.68 g | 30.68 g | 5.87 g | 28.29 g | 29.97 g | 7.19 g | 24.68 g | 22.55 g | 9.78 g | 23.65 g | 16.70 g | 5.67 g | 31.14 g | 49.48 g | 7.10 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 143.31 g | 10.00 g | 4.23 g | 77.91 g | 4.52 g | 4.43 g | 64.46 g | 0.02 g | 2.28 g | 98.73 g | 20.78 g | 4.34 g | 92.75 g | 5.40 g | 4.44 g | | |
| 1,3,7,9 | | | 1,3,7,9 | | | 1,7,9,(3) | | | 1,7 | | | 1,3,7,9,11 | | | | |
| Uzsonna | Iskolás 7-14 éves | Sajtos rúd Alma | | | Gyümölcsös joghurt Kifli | | | Kajsziarackos háromszög | | | Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek | | | Kockasajt Korpás zsemle Paprika | | |
| | | Energia: 151.89 Kcal / 634.90 KJ | | | Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ | | | Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ | | | Energia: 196.70 Kcal / 822.21 KJ | | | Energia: 293.10 Kcal / 1,225.16 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.44 g | 2.00 g | 2.19 g | 9.35 g | 6.07 g | 3.23 g | 3.78 g | 18.27 g | 4.87 g | 10.99 g | 3.60 g | 1.22 g | 13.42 g | 12.94 g | 7.57 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 27.50 g | 0.00 g | 1.04 g | 45.25 g | 12.99 g | 0.90 g | 39.98 g | 18.16 g | 0.67 g | 30.18 g | 4.68 g | 1.29 g | 30.40 g | 0.00 g | 1.91 g | | |
| 1,7,(3),(6),(8),(11),(12) | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 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-nyerszenyő | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!