


Heti étlap 2021.04.19 - 2021.04.23

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Madártej Kalács			Citromos tea Reszelt füstölt sajt Margarin Korpás kenyér Paradicsom			Tej Varázs szívószál Magyaros vajkrém Kifli			Erdei gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika Gyümölcs			Narancslé Padlizsánkrém Korpás kenyér		
		Energia: 395.22 Kcal / 1,652.02 KJ			Energia: 276.12 Kcal / 1,154.18 KJ			Energia: 320.28 Kcal / 1,338.77 KJ			Energia: 367.41 Kcal / 1,535.77 KJ			Energia: 345.09 Kcal / 1,442.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		13.47 g	9.31 g	4.23 g	9.85 g	8.05 g	4.48 g	12.02 g	15.54 g	7.69 g	10.76 g	12.69 g	4.38 g	5.23 g	12.36 g	5.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.91 g	19.20 g	0.86 g	40.88 g	11.99 g	1.25 g	39.22 g	5.02 g	0.76 g	51.63 g	12.00 g	1.92 g	53.36 g	0.00 g	0.70 g		
1,3,7			1,7			1,6,7			1,(7)			1,7,(10)				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Tejfőlös burgonyaleves Bácskai rizses hús Céklasalátával			Csontleves Sárgaborsó főzelék Pulyka pörkölttel és Félbarna kenyérrrel Dörmi			Sertésgulyás Félbarna kenyér Grízes tészta Baracklevárral/ Porcukorral Gyümölcs			Magyaros karalábé leves Rakott burgonya Csemege uborkával			Daragaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 782.69 Kcal / 3,271.64 KJ			Energia: 764.18 Kcal / 3,194.27 KJ			Energia: 905.25 Kcal / 3,783.95 KJ			Energia: 479.26 Kcal / 2,003.31 KJ			Energia: 568.87 Kcal / 2,377.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		21.17 g	36.66 g	8.07 g	35.46 g	25.11 g	4.22 g	26.73 g	16.31 g	3.42 g	18.93 g	20.37 g	7.89 g	27.57 g	17.66 g	6.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.03 g	4.84 g	3.01 g	98.23 g	8.84 g	3.64 g	160.98 g	22.47 g	1.56 g	54.33 g	0.04 g	5.48 g	74.23 g	2.01 g	2.04 g		
1,7,9,15,(12)			1,3,9,(8)			1,3,9,(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Toast felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka Gyümölcs			Mogyorókrém Zsemle			Májusi csemege Margarin Rozskenyér Jégcsapretek			Snidlinges sajtkrém Zsemle Uborka			Kakaós csiga Gyümölcs		
		Energia: 262.01 Kcal / 1,095.20 KJ			Energia: 297.27 Kcal / 1,242.59 KJ			Energia: 231.03 Kcal / 965.71 KJ			Energia: 253.62 Kcal / 1,060.13 KJ			Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		13.24 g	5.49 g	1.67 g	6.65 g	9.65 g	0.33 g	9.49 g	7.50 g	7.08 g	6.65 g	11.93 g	7.00 g	3.77 g	12.36 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.26 g	0.00 g	1.00 g	45.60 g	14.40 g	0.51 g	31.44 g	4.68 g	1.33 g	29.61 g	0.00 g	0.87 g	28.52 g	5.90 g	0.39 g		
1,(7)			1,5,6,7,8			1,(7)			1,7			1,7,(3)				

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