

Heti étlap 2021.04.26 - 2021.04.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás 7-14 éves</b>	Gyümölcsle Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Uborka			Csipkebogyó tea Főtt tojáskarikák Margarin Félbarna kenyér Paprika			Tej Varázs szívószál Vaj Kifli			Gyümölcsle Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé Kalács		
		Energia: 351.70 Kcal / 1,470.11 KJ			Energia: 276.67 Kcal / 1,156.48 KJ			Energia: 269.88 Kcal / 1,128.10 KJ			Energia: 261.54 Kcal / 1,093.24 KJ			Energia: 403.47 Kcal / 1,686.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.39 g	8.88 g	3.07 g	9.04 g	5.11 g	1.52 g	11.30 g	10.54 g	5.27 g	7.14 g	10.39 g	5.77 g	13.88 g	9.31 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.67 g	0.00 g	0.93 g	48.40 g	15.99 g	1.33 g	38.65 g	5.02 g	0.76 g	34.41 g	4.00 g	0.87 g	65.56 g	20.18 g	0.90 g		
1,(6),(7),(10)			1,3,(7)			1,6,7			1,7			1,3,7				
<b>Ébéd</b>	<b>Iskolás 7-14 éves</b>	Sertésragu leves Mákos tészta Gyümölcs			Magyaros csipetkeleves Rakott brokkoli Mini desszert			Zöldborsó leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Meggyleves Zöldfűszeres sült csirkecomb Zöldséges Kölessel Túró Rudi			Tejfölös karfiolleves Marhapörkölt Tarhonyával és Vegyesvágottal		
		Energia: 581.02 Kcal / 2,428.66 KJ			Energia: 2,300.25 Kcal / 9,615.05 KJ			Energia: 579.80 Kcal / 2,423.56 KJ			Energia: 765.51 Kcal / 3,199.83 KJ			Energia: 615.24 Kcal / 2,571.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.41 g	21.94 g	4.70 g	66.97 g	128.87 g	14.06 g	20.99 g	26.84 g	6.64 g	49.89 g	26.38 g	6.86 g	26.09 g	27.07 g	6.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.90 g	10.03 g	1.84 g	356.95 g	111.02 g	7.83 g	63.06 g	15.04 g	3.55 g	80.69 g	15.18 g	3.95 g	66.38 g	0.03 g	5.00 g		
1,9,(3)			1,3,6,7,9,(8),(11),(12)			1,3,9			1,7,(10)			1,3,7,9,15,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 7-14 éves</b>	Sajtos rúd			Sonkás kockasajt Rozsos zsemle Gyümölcs			Zala felvágott Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek			Burgonyás pogácsa Gyümölcs			Füstölt pulyka párizsi Margarin Graham kenyér Uborka Gyümölcs		
		Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 268.21 Kcal / 1,121.12 KJ			Energia: 211.73 Kcal / 885.03 KJ			Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ			Energia: 380.92 Kcal / 1,592.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.84 g	1.40 g	2.19 g	11.65 g	10.92 g	6.00 g	8.37 g	7.18 g	2.66 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g	10.69 g	6.42 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.00 g	0.00 g	1.02 g	30.02 g	0.00 g	1.56 g	28.49 g	4.68 g	1.37 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g	69.25 g	0.00 g	1.64 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,(7)			1,(3),(7)			1,(6),(7)				

Az étlanváltoztatás íogát 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