

Heti étlap 2021.05.03 - 2021.05.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Erdei gyümölcsstea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér			Kakaó Margarin Rozsos kifli Gyümölcs			Gyümölcslé Tonhalkrém Korpás kenyér Uborka			Cspikebogyó tea Sült húskrém Zsemle Gyümölcs			Gyümölcsös joghurt Kifli		
		Energia: 318.27 Kcal / 1,330.37 KJ			Energia: 814.37 Kcal / 3,404.07 KJ			Energia: 244.33 Kcal / 1,021.30 KJ			Energia: 360.44 Kcal / 1,506.64 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 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
		7.66 g	12.18 g	6.87 g	39.87 g	8.22 g	3.66 g	4.97 g	1.37 g	0.00 g	8.15 g	11.56 g	5.02 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.99 g	12.00 g	1.55 g	143.92 g	61.00 g	1.67 g	53.32 g	0.00 g	0.75 g	54.93 g	15.99 g	0.74 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,7			1,7			1,(8)			1,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Lekvárral/Porcukorral			Zellerkrém leves Kenyérkocka Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Erdi gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizssel Gyümölcs			Erőleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával és Félbarna kenyérral Tejszelet			Tojásleves Rántott csirkemell szezámos bundában Burgonyapürével és Káposztasalátával		
		Energia: 760.14 Kcal / 3,177.39 KJ			Energia: 778.62 Kcal / 3,254.63 KJ			Energia: 890.67 Kcal / 3,723.00 KJ			Energia: 776.26 Kcal / 3,244.77 KJ			Energia: 768.90 Kcal / 3,214.00 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
		19.81 g	8.33 g	0.80 g	33.80 g	29.08 g	7.00 g	25.73 g	26.20 g	7.87 g	30.67 g	31.02 g	8.59 g	26.82 g	44.72 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
150.26 g	28.70 g	1.52 g	94.16 g	0.02 g	3.74 g	136.03 g	20.78 g	2.67 g	93.94 g	15.92 g	3.58 g	63.42 g	5.12 g	4.79 g		
1,9,(3),(12)			1,7,9			1,7,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,11				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Paprikás szalámi Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek			Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Paprika			Csokoládékrémes rúd			Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Soproni felvágott Margarin Korpás kenyér Paprika Gyümölcs		
		Energia: 232.25 Kcal / 970.81 KJ			Energia: 211.52 Kcal / 884.15 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 247.25 Kcal / 1,033.51 KJ			Energia: 294.09 Kcal / 1,229.30 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
		7.97 g	9.25 g	3.46 g	11.34 g	3.53 g	1.17 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	11.45 g	7.95 g	4.29 g	9.01 g	11.89 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.34 g	4.68 g	1.18 g	33.54 g	0.00 g	1.90 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	32.51 g	4.68 g	1.67 g	36.85 g	0.00 g	2.03 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(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-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető