


Heti étlap 2021.05.10 - 2021.05.14

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás 7-14 éves	Kakaó Briós			Narancsos tea Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom Gyümölcs			Tej Varázs szívószál Molnárika Gyümölcs			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Korpás kenyér Salátalevél			Gyümölcslé Rozmaringos kenőmájás Rozskenyér Paprika		
		Energia: 781.08 Kcal / 3,264.91 Kj			Energia: 350.73 Kcal / 1,466.05 Kj			Energia: 336.58 Kcal / 1,406.90 Kj			Energia: 272.59 Kcal / 1,139.43 Kj			Energia: 367.33 Kcal / 1,535.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.61 g	8.22 g	4.02 g	10.47 g	8.35 g	2.97 g	13.70 g	8.85 g	3.85 g	6.12 g	7.86 g	3.27 g	10.96 g	9.33 g	7.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137.24 g	66.54 g	1.47 g	57.35 g	15.99 g	1.95 g	56.11 g	7.42 g	0.99 g	43.93 g	15.99 g	0.85 g	59.99 g	0.00 g	1.04 g		
1,3,7			1,(7)			1,3,6,7			1,3,7,10,(12)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	Óvodás 7-14 éves	Vegyes zöldségkrémleves Levesgyöngy Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Daragaluska leves Finomfőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral Mini desszert			Hamis gulyásleves Sajtos-tejfölös tészta			Erdei gyümölcsleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Gyümölcs			Tárkonyos zöldségleves Zöldfűszeres pulykaragu Párolt rizszel Túró Rudi		
		Energia: 638.93 Kcal / 2,670.73 Kj			Energia: 2,317.78 Kcal / 9,688.32 Kj			Energia: 526.54 Kcal / 2,200.94 Kj			Energia: 744.21 Kcal / 3,110.80 Kj			Energia: 575.29 Kcal / 2,404.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.60 g	24.85 g	8.28 g	74.61 g	91.66 g	13.72 g	17.91 g	19.51 g	6.21 g	46.55 g	22.01 g	5.96 g	24.57 g	20.57 g	5.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.48 g	2.27 g	2.48 g	364.15 g	131.01 g	5.44 g	68.93 g	0.02 g	0.72 g	88.25 g	20.97 g	3.47 g	72.62 g	3.02 g	3.22 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,7,9,(3)			1,7,(10)			1,7,9				
Uzsonna	Óvodás 7-14 éves	Diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka			Füstölt sajtkrém Korpás kifli Paprika			Pulykamell sonka Margarin Graham kenyér Jégcsapretek			Sonkás kockasajt Szezámós zsemle			Vaníliás táska Gyümölcs		
		Energia: 206.37 Kcal / 862.63 Kj			Energia: 245.30 Kcal / 1,025.35 Kj			Energia: 214.69 Kcal / 897.40 Kj			Energia: 346.42 Kcal / 1,448.04 Kj			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.14 g	6.54 g	2.30 g	7.68 g	12.25 g	6.87 g	11.49 g	3.47 g	1.18 g	14.60 g	18.84 g	7.09 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.69 g	0.00 g	1.12 g	25.77 g	0.00 g	0.93 g	34.45 g	4.68 g	1.74 g	29.21 g	0.00 g	1.70 g	30.16 g	0.00 g	1.40 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(5),(8),(11)			1,7,(3),(6),(12)				

Az étlanváltogatás 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!

Élelmészvezető