


Heti étlap 2021.05.24 - 2021.05.28

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	 ÜNNEP Iskolás 7-14 éves		Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér Alma	Gyümölcsle Főtt tojáskarikák Margarin Korpás kenyér Paprika	Tej Fatörzs kifli	Meggyes tea Kolbáskrém Rozskenyér Uborka								
			Energia: 465.09 Kcal / 1,944.08 KJ	Energia: 288.06 Kcal / 1,204.09 KJ	Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ	Energia: 350.06 Kcal / 1,463.25 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			15.23 g	13.50 g	1.83 g	7.48 g	4.82 g	1.53 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	7.76 g	12.56 g	9.93 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.58 g	14.40 g	1.49 g	54.08 g	0.00 g	0.83 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g	50.98 g	19.99 g	0.83 g		
		1,5,6,7,8			1,3,(7)			1,3,7			1,7			
Ebéd	Iskolás 7-14 éves		Magyaros zellerleves Tavaszi rizseshús Vegyesvágottal Mini desszert	Bableves Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Narancs	Tejfölös karfiolleves Rántott csirkemell magvas bundában Petrezselymes burgonyával	Vajgaluska leves Zöldborsó főzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral Tejszelet								
			Energia: 2,512.75 Kcal / 10,503.30 KJ	Energia: 778.65 Kcal / 3,254.76 KJ	Energia: 806.23 Kcal / 3,370.04 KJ	Energia: 850.09 Kcal / 3,555.38 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			66.85 g	143.72 g	10.71 g	28.34 g	21.68 g	8.25 g	27.25 g	45.88 g	6.55 g	35.44 g	30.99 g	6.79 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	358.53 g	10.75 g	2.21 g	115.77 g	0.01 g	3.29 g	70.12 g	0.14 g	3.09 g	107.52 g	15.94 g	4.17 g		
		1,3,6,7,9,12,15,(8),(10),(11)			1,7,9,(3)			1,3,7,9,11			1,3,7,9			
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves		Zöldfűszeres kockasajt Korpás kifli	Kajszibarackos háromszög	Zala felvágott Margarin Graham kenyér Paprika Alma	Van. krémes rúd Alma								
			Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 294.85 Kcal / 1,232.47 KJ	Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			11.68 g	5.07 g	2.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	11.09 g	8.02 g	2.66 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	26.68 g	0.00 g	0.94 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	44.03 g	4.68 g	1.72 g	30.16 g	0.00 g	1.40 g		
		1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!