


Heti étlap 2021.06.07 - 2021.06.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 11-14 éves	Tej Méz Margarin Rozskenyér			Gyümölcslé Májusi csemege Margarin Félbarna kenyér			Gyümölcslé Magyaros vajkrém Korpás kenyér Salátalevél			Tej Varázsszívószál Kalács			Narancsos limonádé Kockasajt Kifli Alma		
		Energia: 334.25 Kcal / 1,397.17 KJ			Energia: 329.61 Kcal / 1,377.77 KJ			Energia: 345.71 Kcal / 1,445.07 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 357.96 Kcal / 1,496.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.94 g	6.08 g	7.05 g	9.52 g	6.99 g	2.55 g	5.28 g	12.37 g	5.80 g	14.58 g	9.57 g	4.39 g	12.79 g	13.40 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.74 g	16.20 g	1.03 g	57.49 g	0.00 g	1.82 g	53.44 g	0.00 g	0.70 g	54.73 g	9.22 g	0.98 g	45.44 g	10.13 g	1.83 g		
1,7			1,(7)			1,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkocka Bugaci Sertésragu Tarhonya körettel			Magyaros karalábé leves Zöldbabfőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral Mini desszert			Májgaluska leves Grízes tészta Lekvárral/Porcukorral Görögdinnye			Kerti zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártással és Párolt rizzzel			Gyümölcslé Paprikás burgonya virslivel Vitaminalátával és Félbarna kenyérral Tejszelet		
		Energia: 871.79 Kcal / 3,644.08 KJ			Energia: 2,113.31 Kcal / 8,833.64 KJ			Energia: 569.98 Kcal / 2,382.52 KJ			Energia: 603.94 Kcal / 2,524.47 KJ			Energia: 667.05Kcal / 2,788.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.46 g	50.99 g	12.25 g	58.66 g	108.69 g	12.78 g	16.62 g	6.45 g	1.17 g	22.29 g	16.16 g	3.29 g	22.78 g	19.63 g	7.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.32 g	0.00 g	4.88 g	341.29 g	117.04 g	5.18 g	111.90 g	28.72 g	0.88 g	90.97 g	12.01 g	1.80 g	97.77 g	13.81 g	5.15 g		
1,3,7			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,3,9,(6),(7),(10),(12)			1,7,9			1,3,7				
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Csokoládékrémes rúd Alma			Tzatzikis sajtkrém Zsemle Póréhagymakarika			Sajtkrémes rúd Alma			Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek			Toast felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka		
		Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 256.34 Kcal / 1,071.50 KJ			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 KJ			Energia: 239.95 Kcal / 1,002.99 KJ			Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	27.06 g	10.07 g	6.74 g	11.96 g	7.00 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	9.96 g	8.57 g	7.49 g	11.78 g	4.51 g	1.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.16 g	0.00 g	1.40 g	30.16 g	0.00 g	0.86 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g	30.79 g	4.68 g	1.45 g	29.13 g	0.00 g	0.91 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,7			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