


Heti étlap 2021.06.14 - 2021.06.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 11-14 éves	Gyümölcsle Sajt szelet Margarin Korpás kenyér Uborka			Erdei gyümölcsstea Sült hús krém Félbarna kenyér Paprika			Tej Gabonagyó			Gyümölcsle Főtt tojáskarikák Margarin Zsemle Uborka			Limonádé Padlizsánkrém Graham kenyér Alma		
		Energia: 322.52 Kcal / 1,348.13 KJ			Energia: 322.34 Kcal / 1,347.38 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 292.56 Kcal / 1,222.90 KJ			Energia: 369.01 Kcal / 1,542.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.02 g	7.71 g	4.28 g	9.02 g	11.61 g	4.89 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	8.24 g	4.78 g	1.65 g	7.44 g	13.24 g	5.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.61 g	0.00 g	1.17 g	44.92 g	12.00 g	1.43 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	54.53 g	0.00 g	0.65 g	53.78 g	9.99 g	1.05 g		
1,7			1,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,(7)			1,7,(10)				
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Rántottleves Pirított kenyérkocka Csikós tokány Párolt rizszel			Paradicsom leves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonya Céklasalátával			BurgonyakréMLEVES Levesgyöngy Bolognai spagetti Reszelt sajttal Görögdinnye			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér Tejbedara Kakaó szóráttal			Csontleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rúdacskaival és Félbarna kenyérrrel Müzsizselet		
		Energia: 817.64 Kcal / 3,417.74 KJ			Energia: 919.11 Kcal / 3,841.88 KJ			Energia: 725.03 Kcal / 3,030.63 KJ			Energia: 697.65 Kcal / 2,916.18 KJ			Energia: 712.24 Kcal / 2,977.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.09 g	45.30 g	11.48 g	26.77 g	36.23 g	5.43 g	28.99 g	24.51 g	8.82 g	26.80 g	13.15 g	3.75 g	30.12 g	24.77 g	6.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.55 g	0.04 g	2.95 g	119.83 g	36.77 g	5.87 g	95.41 g	2.28 g	3.03 g	116.85 g	29.67 g	2.88 g	91.39 g	3.04 g	3.43 g		
1,7,9			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Kakaós csiga Alma			Zala felvágott Margarin Korpás zsemle Póréhagymakarika			Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér Salátalevél			Pritaminos sajtkrém Rozskenyér Jégcsapretek Alma			Turista felvágott Kifli Margarin Paprika		
		Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ			Energia: 220.57 Kcal / 921.98 KJ			Energia: 264.46 Kcal / 1,105.44 KJ			Energia: 306.42 Kcal / 1,280.84 KJ			Energia: 219.51 Kcal / 917.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.77 g	12.36 g	4.03 g	9.13 g	7.19 g	2.78 g	6.70 g	12.02 g	5.51 g	8.43 g	11.35 g	10.26 g	8.68 g	9.93 g	3.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.52 g	5.90 g	0.39 g	29.79 g	0.00 g	1.17 g	32.05 g	0.00 g	1.20 g	41.88 g	4.68 g	1.02 g	23.79 g	0.00 g	1.42 g		
1,7,(3)			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-csillagfűrt 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