


Heti étlap 2021.09.06 - 2021.09.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Limonádé Sajt szelet Margarin Korpás kenyér Uborka			Erdei gyümölcsstea Tonhalkrém Félbarna kenyér			Tej Gabonagolyó			Gyümölcsle Főtt tojáskarikák Margarin Rozskenyér			Tej Varázs szívószál Fatörzs kifli		
		Energia: 263.32 Kcal / 1,100.68 KJ			Energia: 314.95 Kcal / 1,316.49 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 306.89 Kcal / 1,282.80 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.51 g	7.75 g	4.28 g	7.08 g	12.07 g	5.52 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	9.30 g	5.48 g	6.04 g	14.51 g	9.51 g	4.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.49 g	9.99 g	1.17 g	43.96 g	12.00 g	1.22 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	55.46 g	0.00 g	0.83 g	60.94 g	15.77 g	0.97 g		
1,7			1,4,7			7,(1),(3),(5)			1,3,(7)			1,3,6,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Rántottleves Pirított kenyérbocsa Csikós tokány Párolt rizszel Dörmi			Paradicsom leves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonyával és Vitaminsalátával			Tejfölös gombaleves Tarhonyás hús Céklasalátával Szilva			Alföldi gulyásleves Mákos tészta Szőlő			Tárkonyos zöldségleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskával és Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 934.64 Kcal / 3,906.80 KJ			Energia: 944.14 Kcal / 3,946.51 KJ			Energia: 781.92 Kcal / 3,268.43 KJ			Energia: 635.88 Kcal / 2,657.98 KJ			Energia: 582.46 Kcal / 2,434.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.89 g	49.90 g	12.18 g	27.76 g	36.54 g	5.48 g	27.69 g	37.72 g	8.40 g	21.60 g	15.07 g	2.82 g	26.54 g	21.68 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.55 g	8.84 g	3.20 g	124.37 g	36.97 g	5.99 g	81.33 g	4.83 g	4.14 g	101.88 g	9.99 g	1.11 g	69.86 g	0.02 g	4.38 g		
1,7,9,(8)			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)			1,3			1,9				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Kakaós csiga Alma			Zala felvágott Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek			Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér Salátalevél			Pritaminos sajtkrém Zsemle Uborka			Turista felvágott Kifli Margarin Paprika Alma		
		Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ			Energia: 219.27 Kcal / 916.55 KJ			Energia: 264.46 Kcal / 1,105.44 KJ			Energia: 235.68 Kcal / 985.14 KJ			Energia: 271.69 Kcal / 1,135.66 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	7.17 g	2.79 g	6.70 g	12.02 g	5.51 g	6.44 g	10.02 g	5.86 g	9.28 g	10.53 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	29.63 g	4.68 g	1.18 g	32.05 g	0.00 g	1.20 g	29.66 g	0.00 g	0.81 g	34.29 g	0.00 g	1.44 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-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!

Élelmezésvezető