


Heti étlap 2021.09.13 - 2021.09.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Tej Gyümölcslekvár Margarin Zsemle			Csipkebogyó tea Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Almalé Tavaszi felvágott Margarin Rozskenyér Paradicsom			Barackos tea Natúr sajtkrém Korpás zsemle Póréhagymakarika Szőlő			Gyümölcsös joghurt Kifli		
		Energia: 300.44 Kcal / 1,255.84 KJ			Energia: 285.51 Kcal / 1,193.43 KJ			Energia: 335.46 Kcal / 1,402.22 KJ			Energia: 377.33 Kcal / 1,577.24 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.70 g	5.35 g	2.66 g	8.59 g	6.43 g	2.27 g	10.00 g	7.53 g	7.08 g	7.20 g	12.18 g	7.00 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.10 g	10.40 g	0.86 g	48.22 g	20.67 g	1.74 g	57.25 g	0.00 g	1.32 g	58.72 g	15.99 g	0.86 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,7,(12)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Magyaros Karfiollevés Temesvári pulykaragu Párolt rizszel Szilva			Erőleves Zöldborsó főzelék Lenmagos fasíttal Félbarna kenyérral Mini desszert			Bableves csipetkével Túrós tészta Porcukorral			Tojásleves Párolt sertésszelet Meggymártással és Pírtott darával			Brokkoli krémleves Levesgyöngy Paprikás burgonya virslivel Félbarna kenyérral és Káposztasalátával Túró Rudi		
		Energia: 586.15 Kcal / 2,450.11 KJ			Energia: 2,566.70 Kcal / 10,728.81 KJ			Energia: 661.59 Kcal / 2,765.45 KJ			Energia: 498.42 Kcal / 2,083.40 KJ			Energia: 774.11 Kcal / 3,235.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.49 g	21.58 g	3.74 g	67.21 g	71.18 g	12.40 g	26.67 g	19.39 g	7.17 g	28.01 g	18.38 g	5.09 g	28.54 g	24.87 g	8.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.44 g	0.01 g	2.29 g	442.90 g	217.99 g	3.29 g	94.22 g	10.00 g	1.76 g	54.06 g	12.01 g	4.09 g	106.90 g	8.29 g	6.15 g		
1,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Pulykamell sonka Margarin Korpás kenyér Uborka			Zöldfűszeres vajkrém Korpás kifli Paprika			Sajtos rúd Alma			Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Uborka			Kenőmájás Graham kenyér Alma		
		Energia: 183.05 Kcal / 765.15 KJ			Energia: 245.85 Kcal / 1,027.65 KJ			Energia: 151.89 Kcal / 634.90 KJ			Energia: 218.65 Kcal / 913.96 KJ			Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.34 g	3.23 g	1.17 g	6.45 g	12.86 g	5.87 g	5.44 g	2.00 g	2.19 g	8.56 g	6.27 g	2.28 g	10.65 g	9.32 g	3.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.13 g	0.00 g	1.41 g	25.78 g	0.00 g	0.56 g	27.50 g	0.00 g	1.04 g	31.93 g	0.00 g	1.73 g	46.53 g	0.00 g	1.39 g		
1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,(6),(7),(10)				

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!

Élelmezésvezető