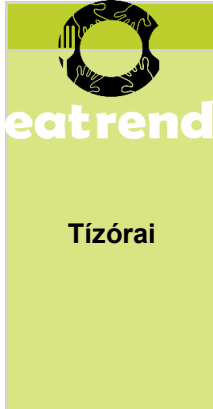


Heti étlap 2021.11.01 - 2021.11.05

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | |
|--|----------|--------------|---|---|---|--|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
|  <p>Tízórai</p> <p>Iskolás 7-14 éves</p> | | ÜNNEP | Barackos tea Sajt szelet Margarin Rozskenyér Paradicsom | Tej Varázs szívószál Kalács | Almalé Snidlinges körözött Zsemle | Madártej Margarin Korpás kifli Paprika | | | | | | | | |
| | | | Energia: 314.14 Kcal / 1,313.11 KJ | Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ | Energia: 266.86 Kcal / 1,115.47 KJ | Energia: 302.54 Kcal / 1,264.62 KJ | | | | | | | | |
| | | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | | 11.70 g | 8.48 g | 8.81 g | 14.58 g | 9.57 g | 4.39 g | 7.58 g | 2.04 g | 1.06 g | 12.10 g | 5.86 g | 2.60 g |
| | | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 47.48 g | 15.99 g | 1.16 g | 54.73 g | 9.22 g | 0.98 g | 54.77 g | 0.00 g | 0.77 g | 50.18 g | 15.00 g | 0.85 g | | | |
| 1,7 | | | 1,3,6,7 | | | 1,7 | | | 1,7 | | | | | |
| <p>Ebéd</p> <p>Iskolás 7-14 éves</p> | | | Erdei gyümölcsleves Tarhonyás hús Céklasalátával Mini desszert | Paradicsom leves Rakott karfiol Körte | Csontleves Sárgaborsófőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérrrel Alma | Magyaros karalábéleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonyával és Káposztasalátával | | | | | | | | |
| | | | Energia: 2,442.80 Kcal / 10,210.90 KJ | Energia: 697.68 Kcal / 2,916.30 KJ | Energia: 819.51 Kcal / 3,425.55 KJ | Energia: 813.38 Kcal / 3,399.93 KJ | | | | | | | | |
| | | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | | 70.51 g | 103.47 g | 17.04 g | 22.96 g | 19.25 g | 5.04 g | 34.82 g | 29.20 g | 6.75 g | 26.16 g | 43.02 g | 5.07 g |
| | | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 372.82 g | 152.58 g | 4.79 g | 107.09 g | 31.97 g | 5.60 g | 102.85 g | 0.04 g | 3.21 g | 80.14 g | 5.04 g | 5.13 g | | | |
| 1,3,7,15,(6),(8),(11),(12) | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,9 | | | 1,3,4,9 | | | | | |
| <p>Uzsonna</p> <p>Iskolás 7-14 éves</p> | | | Sajtos pogácsa Alma | Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika | Toast felvágott Margarin Korpás kenyé Uborka | Kakaós csiga Banán | | | | | | | | |
| | | | Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ | Energia: 239.31 Kcal / 1,000.32 KJ | Energia: 196.88 Kcal / 822.96 KJ | Energia: 348.99 Kcal / 1,458.78 KJ | | | | | | | | |
| | | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | | 3.06 g | 13.70 g | 3.58 g | 8.86 g | 9.69 g | 3.36 g | 11.02 g | 4.52 g | 1.63 g | 5.12 g | 11.91 g | 4.03 g |
| | | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 23.98 g | 0.00 g | 0.81 g | 29.08 g | 0.00 g | 1.24 g | 27.99 g | 0.00 g | 1.10 g | 54.32 g | 5.90 g | 0.45 g | | | |
| 1,3,7 | | | 1,(7) | | | 1,(7) | | | 1,7,(3) | | | | | |

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