


Heti étlap 2021.11.08 - 2021.11.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskolás 11-14 éves	Multivitaminos gyümölcsle Natúr sajtkrém Zsemle Uborka			Poharas tej Mogyorókrém Félbarna kenyér			Citromos tea Főtt tojáskarikák Margarin Korpás kenyér Paradicsom			Poharas kakaó Fatörzs kifli			Meggyes tea Kolbászkrem Rozskenyér Lilahagyma		
		Energia: 355.71 Kcal / 1,486.87 KJ			Energia: 412.91 Kcal / 1,725.96 KJ			Energia: 234.79 Kcal / 981.42 KJ			Energia: 910.04 Kcal / 3,803.97 KJ			Energia: 358.40 Kcal / 1,498.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.19 g	11.93 g	7.00 g	14.63 g	12.90 g	1.83 g	7.01 g	4.83 g	1.53 g	42.00 g	11.25 g	5.27 g	7.82 g	12.56 g	9.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.01 g	0.00 g	0.87 g	59.08 g	14.40 g	1.47 g	40.68 g	11.99 g	0.83 g	159.12 g	71.75 g	1.77 g	52.96 g	19.99 g	0.83 g		
1,7			1,5,6,7,8			1,3,(7)			1,3,7			1,7				
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Brokkoli krém leves Levesgyönggyel Olaszos Rakott tészta Alma			Magyaros zellerleves Tavaszi rizses hús Vegyesvágottal Mini desszert			Babgulyás Félbarna kenyér Túrós tészta Porcukorral Alma			Gyümölcsle Szezámgyvas rántott sertés szelet Petrezselymes burgonyával és Vitaminsalátával			Lebencsleves Tökfőzelék Sertéspörkölt és Félbarna kenyérral Túró Rudi		
		Energia: 717.02 Kcal / 2,997.14 KJ			Energia: 2,512.75 Kcal / 10,503.30 KJ			Energia: 923.36 Kcal / 3,859.64 KJ			Energia: 591.40 Kcal / 2,472.05 KJ			Energia: 862.18 Kcal / 3,603.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.62 g	28.58 g	9.08 g	66.85 g	143.72 g	10.71 g	36.79 g	28.03 g	9.93 g	24.24 g	20.11 g	4.57 g	31.64 g	36.66 g	9.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.86 g	0.29 g	3.48 g	358.53 g	10.75 g	2.21 g	129.26 g	10.00 g	3.00 g	77.43 g	7.95 g	4.17 g	99.95 g	7.52 g	6.70 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,12,15,(8),(10),(11)			1,7,9,(3)			1,3,11,(7)			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Paprika			Sajtos rúd Körte			Zöldfűszeres kockasajt Zsemle			Zala felvágott Margarin Graham kenyér Salátalevél			Burgonyás pogácsa Banán		
		Energia: 241.60 Kcal / 1,009.89 KJ			Energia: 179.20 Kcal / 749.06 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ			Energia: 239.06 Kcal / 999.27 KJ			Energia: 339.97 Kcal / 1,421.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.99 g	8.63 g	7.48 g	5.44 g	1.85 g	2.19 g	11.04 g	4.65 g	2.47 g	10.21 g	7.40 g	2.65 g	4.41 g	13.25 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.90 g	0.00 g	1.44 g	35.00 g	0.00 g	1.03 g	30.90 g	0.00 g	0.89 g	32.82 g	0.00 g	1.69 g	49.78 g	0.00 g	0.87 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,(7)			1,(3),(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!