


Heti étlap 2021.11.15 - 2021.11.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Madártej Kalács			Erdei gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom			Narancslé Tonhalkrém Korpás kifli Paprika			Tej Póréhagymás vajkrém Graham kenyér			Citromos tea Diákcsemege Margarin Rozskenyér Póréhagymakarika Narancs		
		Energia: 395.22 Kcal / 1,652.02 KJ			Energia: 227.25 Kcal / 949.91 KJ			Energia: 344.17 Kcal / 1,438.63 KJ			Energia: 350.43 Kcal / 1,464.80 KJ			Energia: 311.05 Kcal / 1,300.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.47 g	9.31 g	4.23 g	8.61 g	2.44 g	0.93 g	7.31 g	12.30 g	5.59 g	13.59 g	13.22 g	6.27 g	9.34 g	7.12 g	6.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.91 g	19.20 g	0.86 g	42.30 g	12.00 g	0.99 g	51.15 g	0.00 g	0.58 g	43.86 g	0.00 g	1.30 g	51.44 g	11.99 g	1.24 g		
1,3,7			1,7			1,4,7			1,7			1,(7)				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Tojásleves Gyöngybabfőzelék Pulyka pörkölttel és Félbarna kenyérral Alma			Kukoricagaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Frankfurti leves Mákos tészta Alma			Zöldborsó leves Pusztapörkölt burgonyával Félbarna kenyérral és Csemege uborkával Dörmi			Vegyes gyümölcsleves Mexikói csirkeragu Párolt rizszel		
		Energia: 698.66 Kcal / 2,920.40 KJ			Energia: 542.65 Kcal / 2,268.28 KJ			Energia: 553.90 Kcal / 2,315.30 KJ			Energia: 825.82 Kcal / 3,451.93 KJ			Energia: 639.58 Kcal / 2,673.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.80 g	25.47 g	5.04 g	17.60 g	26.12 g	6.62 g	18.02 g	15.01 g	4.44 g	29.31 g	31.70 g	7.18 g	21.21 g	15.50 g	3.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.31 g	0.81 g	5.37 g	58.57 g	15.00 g	3.10 g	85.38 g	10.03 g	2.18 g	104.69 g	8.85 g	7.03 g	102.91 g	20.78 g	1.74 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,9,15,(8),(12)			1,7				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Csirkemell sonka Korpás kenyér Margarin Uborka			Kakaós csiga Körte			Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Salátalevél			Pulykamell sonka Margarin Zsemle Paprika			Gyümölcsös joghurt Kifli		
		Energia: 183.05 Kcal / 765.15 KJ			Energia: 271.03 Kcal / 1,132.91 KJ			Energia: 243.64 Kcal / 1,018.42 KJ			Energia: 192.94 Kcal / 806.49 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
		9.34 g	3.23 g	1.17 g	3.77 g	12.21 g	4.03 g	11.17 g	7.93 g	4.28 g	10.16 g	3.28 g	1.30 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
29.13 g	0.00 g	1.41 g	36.02 g	5.90 g	0.38 g	31.80 g	0.00 g	1.66 g	30.66 g	0.00 g	1.21 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,(7)			1,7,(3)			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