


Heti étlap 2021.11.22 - 2021.11.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Tej Méz Margarin Graham kenyér			Almalé Kenőmájás Félbarna kenyér Uborka			Barackos tea Natúr vajkrém Korpás kenyér Paradicsom			Tej Varázs szívószál Kalács			Csipkebogyó tea Kockasajt Félbarna kenyér Uborka Alma		
		Energia: 339.79 Kcal / 1,420.32 KJ			Energia: 364.87 Kcal / 1,525.16 KJ			Energia: 314.84 Kcal / 1,316.03 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 426.78 Kcal / 1,783.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.94 g	5.60 g	2.53 g	10.71 g	8.75 g	3.03 g	5.09 g	12.44 g	5.81 g	14.58 g	9.57 g	4.39 g	15.24 g	13.75 g	7.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.20 g	16.20 g	1.36 g	60.92 g	0.00 g	1.55 g	45.16 g	15.99 g	0.70 g	54.73 g	9.22 g	0.98 g	59.39 g	15.99 g	2.63 g		
1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,6,7			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Csontleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma			Rántottleves Levesgyöngy Zöldbabfőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral Mini desszert			Kerti zöldségleves Bugaci sertésragu Tarhonya körettel			Citromos almaleves Rántott sertés szelet Kukoricás rizzsel és Tartármártással			Magyaros karalábé leves Rakott burgonya Csemege uborkával		
		Energia: 561.26 Kcal / 2,346.07 KJ			Energia: 2,174.32 Kcal / 9,088.66 KJ			Energia: 561.26 Kcal / 2,346.07 KJ			Energia: 1,143.42 Kcal / 4,779.50 KJ			Energia: 485.66 Kcal / 2,030.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.61 g	18.27 g	6.04 g	58.78 g	113.93 g	13.38 g	27.61 g	18.27 g	6.04 g	27.03 g	66.11 g	11.17 g	19.07 g	20.92 g	8.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.91 g	2.04 g	1.61 g	344.09 g	117.04 g	5.25 g	70.91 g	2.04 g	1.61 g	113.88 g	14.79 g	2.90 g	54.55 g	0.04 g	5.49 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,3,7,9			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,15,(12)				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Csokoládékrémes rúd			Májusi csemege Margarin Zsemle Paprika			Sajtos pogácsa Mandarin			Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek Banán			Puding Kifli		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 214.82 Kcal / 897.95 KJ			Energia: 229.41 Kcal / 958.93 KJ			Energia: 397.40 Kcal / 1,661.13 KJ			Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.16 g	6.83 g	2.68 g	3.16 g	13.40 g	3.58 g	11.91 g	8.72 g	7.49 g	8.55 g	5.93 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.11 g	0.00 g	1.13 g	23.28 g	0.00 g	0.79 g	67.09 g	4.68 g	1.53 g	47.36 g	19.48 g	0.52 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,3,7			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