


Heti étlap 2021.11.29 - 2021.12.03

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Gyümölcslé Sajt szelet Margarin Korpás kenyér Uborka			Csipkebogyó tea Tonhalkrém Kifli Paradicsom Banán			Tej Gabonagolyó			Meggyes tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Kakaó Vaj Korpás kifli		
		Energia: 322.52 Kcal / 1,348.13 KJ			Energia: 448.74 Kcal / 1,875.73 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 324.37 Kcal / 1,355.87 KJ			Energia: 833.64 Kcal / 3,484.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.02 g	7.71 g	4.28 g	7.18 g	11.95 g	5.63 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	11.74 g	7.46 g	2.15 g	40.37 g	12.77 g	6.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.61 g	0.00 g	1.17 g	76.87 g	15.99 g	0.51 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g	52.41 g	24.67 g	1.41 g	138.31 g	61.00 g	1.71 g		
1,7			1,4,7			7,(1),(3),(5)			1,3,(7)			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Tejszelet			Erőleves Lencsefőzelék Sült bécsi rudacskaival és Félbarna kenyérral			Tejfőlös gombaleves Tarhonyás hús Céklasalátával Narancs			Alföldi gulyásleves Grízes tészta Porcukorral Lekvárral Alma			Paradicsom leves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonyával és Káposztasalátával		
		Energia: 739.23 Kcal / 3,089.98 KJ			Energia: 759.85 Kcal / 3,176.17 KJ			Energia: 796.21 Kcal / 3,328.16 KJ			Energia: 778.57 Kcal / 3,254.42 KJ			Energia: 870.18 Kcal / 3,637.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.72 g	37.41 g	10.44 g	31.02 g	34.53 g	8.48 g	27.73 g	37.22 g	8.40 g	22.70 g	13.05 g	1.95 g	26.82 g	30.71 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.30 g	5.95 g	3.66 g	80.40 g	2.00 g	3.15 g	85.63 g	4.83 g	4.14 g	140.73 g	28.68 g	1.19 g	119.62 g	36.97 g	5.15 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,(12)			1,3,9				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Burgonyás pogácsa Alma			Turista felvágott Margarin Graham kenyér Paprika			Snidlinges vajkrém Rozskenyér Salátalevél			Zala felvágott Margarin Korpás zsemle			Vaníliás táska		
		Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ			Energia: 270.23 Kcal / 1,129.56 KJ			Energia: 263.74 Kcal / 1,102.43 KJ			Energia: 215.04 Kcal / 898.87 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	10.98 g	10.25 g	3.62 g	6.88 g	12.50 g	10.03 g	8.80 g	7.14 g	2.78 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.98 g	0.00 g	0.81 g	33.39 g	0.00 g	2.04 g	30.61 g	0.00 g	0.70 g	28.84 g	0.00 g	1.17 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g		
1,(3),(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető