

Heti étlap 2021.02.22 - 2021.02.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Gyümölcslé Májusi csemege Margarin Graham kenyér Paprika			Madártej Margarin Kifli			Gyümölcslé Csokis túrókrém Zsemle			Erdei gyümölcsstea Sajt szelet Margarin Graham kenyér Paradicsom			Tej Kalács		
		Energia: 340.31 Kcal / 1,422.50 KJ			Energia: 279.91 Kcal / 1,170.02 KJ			Energia: 287.46 Kcal / 1,201.58 KJ			Energia: 304.01 Kcal / 1,270.76 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.06 g	7.08 g	2.55 g	10.16 g	5.28 g	2.63 g	8.68 g	2.49 g	1.31 g	11.73 g	8.01 g	4.29 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.41 g	0.00 g	1.65 g	47.80 g	15.00 g	0.70 g	57.78 g	2.89 g	0.53 g	45.95 g	12.00 g	1.49 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g		
1,(7)			1,7			1,7,(5),(8)			1,7			1,3,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Palócgulyás leves Félbarna kenyér Túrós tészta Porcukorral			Paradicsom leves Rakott karfiol bulgurral Puding			Tejfölös karalábéleves Sertés pörkölt Sárgaborsófőzelékkel és Félbarna kenyérrrel Körte			Almás szilvaleves Budapest szelet Párolt rizzsel Alma			Csontleves Rántott halfilé Burgonyapürével és Káposztasalátával		
		Energia: 873.66 Kcal / 3,651.90 KJ			Energia: 790.86 Kcal / 3,305.79 KJ			Energia: 878.29 Kcal / 3,671.25 KJ			Energia: 855.15 Kcal / 3,574.53 KJ			Energia: 770.57 Kcal / 3,220.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.65 g	31.37 g	11.47 g	28.29 g	27.24 g	9.40 g	32.16 g	38.39 g	8.41 g	44.47 g	29.01 g	6.36 g	26.72 g	40.93 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.99 g	10.00 g	3.30 g	114.00 g	51.45 g	5.79 g	99.84 g	0.01 g	2.25 g	104.15 g	10.39 g	2.63 g	72.48 g	4.84 g	4.64 g		
1,7,9,(3),(6)			1,3,7,9			1,7,9			1,7			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Sajtkrémés rúd Kivi			Padlizsánkrém Rozskenyér Paprika Banán			Sonka Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek			Meggyes táská			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél Kivi		
		Energia: 224.90 Kcal / 940.08 KJ			Energia: 398.15 Kcal / 1,664.27 KJ			Energia: 167.17 Kcal / 698.77 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 294.95 Kcal / 1,232.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.99 g	2.91 g	3.61 g	9.02 g	9.20 g	5.88 g	6.82 g	2.81 g	1.05 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	9.55 g	10.21 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.58 g	0.00 g	1.70 g	68.75 g	0.00 g	0.91 g	28.78 g	4.68 g	1.09 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	39.56 g	0.00 g	1.25 g		
1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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-csillagfürt 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