

Heti étlap 2022.10.31 - 2022.11.04

		szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Gyümölcslé Natúr sajtkrém Félbarna kenyér Paprikával			Csipkebogyó tea Tonhalkrém Graham kenyér			Poharas kakaó Korpás kifli		
		Energia: 376.64 Kcal / 1,574.36 KJ			Energia: 335.44 Kcal / 1,402.14 KJ			Energia: 770.10 Kcal / 3,219.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.43 g	12.24 g	4.58 g	7.23 g	12.06 g	3.59 g	40.34 g	5.77 g	2.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.28 g	0.00 g	1.44 g	48.97 g	15.99 g	1.05 g	138.28 g	61.00 g	1.71 g	
	1,7			1,4,7			1,7			
	Ebéd	Csontleves Levesbetét Zöldborsó főzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral Müzsizslet			Hamis gulyásleves Túrós tészta Porcukorral Körte			Tejfölös karfiolleves Bácsi rizseshús Céklasalátával		
		Energia: 740.37 Kcal / 3,094.75 KJ			Energia: 646.36 Kcal / 2,701.78 KJ			Energia: 531.79 Kcal / 2,222.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
33.74 g		23.14 g	8.32 g	21.62 g	17.97 g	4.66 g	22.16 g	16.12 g	4.22 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
99.69 g	13.03 g	2.70 g	98.33 g	10.01 g	0.34 g	73.98 g	4.83 g	1.85 g		
1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,9,(3)			1,7,9,15,(12)				
Uzsonna	Margarinos Rozskenyér Olasz felvágottal Jégcsapretekkel			Margarinos Zsemle Toast felvágottal Uborkával			Sajtos rúd Alma			
	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 204.42 Kcal / 854.48 KJ			Energia: 151.89 Kcal / 634.90 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10.50 g	12.35 g	8.87 g	11.78 g	4.51 g	1.76 g	5.44 g	2.00 g	2.19 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.82 g	4.68 g	2.03 g	29.13 g	0.00 g	0.91 g	27.50 g	0.00 g	1.04 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(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-csillagfürt           | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek           |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-májszemes édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!