


Heti étlap 2021.03.01 - 2021.03.05

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Gyümölcsle Natúr sajtkrém Zsemle Uborka Körte			Tej Varázs szívószál Mogyorókrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcs tea Főtt tojáskarikák Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarika			Kakaó Fatörzs kifli			Gyümölcsle Kolbászkrém Rozskenyér Paradicsom		
		Energia: 435.20 Kcal / 1,819.14 KJ			Energia: 412.91 Kcal / 1,725.96 KJ			Energia: 247.48 Kcal / 1,034.47 KJ			Energia: 910.04 Kcal / 3,803.97 KJ			Energia: 373.60 Kcal / 1,561.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.79 g	12.38 g	7.00 g	15.34 g	13.16 g	1.99 g	8.72 g	5.21 g	1.56 g	42.00 g	11.25 g	5.27 g	8.17 g	12.56 g	9.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.01 g	0.00 g	0.88 g	64.30 g	19.42 g	1.55 g	41.21 g	12.00 g	0.71 g	159.12 g	71.75 g	1.77 g	57.07 g	0.00 g	0.82 g		
1,7			1,5,6,7,8			1,3,(7)			1,3,7			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Olaszos rakott tészta			Vajgaluska leves Tökfőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral Mini desszert Narancs			Babgulyás Félbarna kenyérral Sajtos tejfőlés tészta			Erőleves Rántott csirkemell szezámos bundában Petrezselymes burgonyával Uborkasalátával			Magyaros zellerleves Zöldborsós sertésszelet Párolt rizszel Túró Rudi		
		Energia: 664.84 Kcal / 2,779.03 KJ			Energia: 2,615.10 Kcal / 10,931.12 KJ			Energia: 830.85 Kcal / 3,472.95 KJ			Energia: 892.11 Kcal / 3,729.02 KJ			Energia: 719.04 Kcal / 3,005.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.02 g	27.98 g	9.08 g	69.57 g	149.72 g	13.10 g	33.08 g	29.42 g	11.10 g	28.51 g	50.31 g	5.78 g	26.88 g	34.66 g	9.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.36 g	0.29 g	3.46 g	376.22 g	15.22 g	4.24 g	107.36 g	0.01 g	3.37 g	79.94 g	5.11 g	3.06 g	74.64 g	3.24 g	1.64 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,12,(8),(11)			1,7,9,(3),(6)			1,3,9,11			7,9,(1),(10)				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle Paprika			Burgonyás pogácsa Alma			Zala felvágott Margarin Graham kenyér Jégcsapretek			Vaníliakrémes rúd Banán		
		Energia: 227.50 Kcal / 950.95 KJ			Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ			Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ			Energia: 242.67 Kcal / 1,014.36 KJ			Energia: 522.78 Kcal / 2,185.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.46 g	8.22 g	3.01 g	11.40 g	4.74 g	2.47 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g	10.49 g	7.42 g	2.66 g	13.66 g	26.61 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.98 g	4.68 g	1.33 g	31.80 g	0.00 g	0.89 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g	33.53 g	4.68 g	1.70 g	55.96 g	0.00 g	1.46 g		
1,(7)			1,7			1,(3),(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-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!