


Heti étlap 2021.05.31 - 2021.06.04

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Tejeskávé Molnárka			Limonádé Körözött Paprika Félbarna kenyér			Narancsos tea Tonhalkrém Korpás kifli Paradicsom			Tej Varázs szívószál Póréhagymás vajkrém Graham kenyér Alma			Gyümölcsle Diákcsemege Margarin Korpás zsemle Alma		
		Energia: 348.92 Kcal / 1,458.49 KJ			Energia: 233.02 Kcal / 974.02 KJ			Energia: 309.08 Kcal / 1,291.95 KJ			Energia: 402.61 Kcal / 1,682.91 KJ			Energia: 351.70 Kcal / 1,470.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.40 g	7.99 g	3.69 g	8.89 g	2.35 g	0.88 g	6.83 g	12.30 g	5.60 g	14.90 g	14.08 g	6.43 g	8.12 g	6.73 g	2.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	18.38 g	0.89 g	43.52 g	9.99 g	1.61 g	42.26 g	15.99 g	0.58 g	59.58 g	5.02 g	1.40 g	64.45 g	0.00 g	1.06 g		
1,3,7			1,7			1,4,7			1,6,7			1,(7)				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Tojásleves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával Túró Rudi			Kukoricagaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Frankfurti leves Mákos tészta Alma			Vegyes gyümölcsleves Pusztapörkölt burgonyával Félbarna kenyérral és Káposztasalátával			Csontleves Rántott sertés szelet Kukoricás rizzsel		
		Energia: 619.70 Kcal / 2,590.35 KJ			Energia: 542.65 Kcal / 2,268.28 KJ			Energia: 553.90 Kcal / 2,315.30 KJ			Energia: 789.31 Kcal / 3,299.32 KJ			Energia: 796.03 Kcal / 3,327.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.74 g	26.06 g	8.33 g	17.60 g	26.12 g	6.62 g	18.02 g	15.01 g	4.44 g	24.68 g	25.17 g	7.16 g	26.66 g	35.07 g	5.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.66 g	7.01 g	2.55 g	58.57 g	15.00 g	3.10 g	85.38 g	10.03 g	2.18 g	117.18 g	25.78 g	4.33 g	92.55 g	0.04 g	2.58 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7			1,3,9				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Uborka			Kakaós csiga Alma			Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Salátalevél			Pulykamell sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek			Gyümölcs joghurt Kifli		
		Energia: 183.05 Kcal / 765.15 KJ			Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ			Energia: 243.64 Kcal / 1,018.42 KJ			Energia: 191.29 Kcal / 799.59 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.34 g	3.23 g	1.17 g	3.77 g	12.36 g	4.03 g	11.17 g	7.93 g	4.28 g	10.13 g	3.22 g	1.31 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.13 g	0.00 g	1.41 g	28.52 g	5.90 g	0.39 g	31.80 g	0.00 g	1.66 g	30.55 g	4.68 g	1.22 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,(7)			1,7,(3)			1,7			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