


Heti étlap 2021.05.17 - 2021.05.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 éves	Erdei gyümölcsstea Májusi csemege Margarin Graham kenyér Jégcsapretek Alma			Madártej Margarin Kifli Banán			Gyümölcsle Csokis túrókrém Zsemle			Citromos tea Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Paradicsom			Kakaó Kalács		
		Energia: 338.35 Kcal / 1,414.30 KJ			Energia: 437.36 Kcal / 1,828.16 KJ			Energia: 287.46 Kcal / 1,201.58 KJ			Energia: 298.41 Kcal / 1,247.35 KJ			Energia: 885.96 Kcal / 3,703.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.22 g	7.65 g	2.56 g	12.11 g	5.43 g	2.63 g	8.68 g	2.49 g	1.31 g	11.49 g	7.99 g	4.29 g	42.07 g	11.31 g	5.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.41 g	16.68 g	1.68 g	84.10 g	15.00 g	0.78 g	57.78 g	2.89 g	0.53 g	44.92 g	11.99 g	1.66 g	152.91 g	65.20 g	1.78 g		
1,(7)			1,7			1,7,(5),(8)			1,7			1,3,7				
Ébéd	Iskolás 7-14 éves	Kolbásos burgonyaleves Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukorral			Paradicsom leves Rakott karfiol bulgurral Dörmi			Tejfölös karalábéleves Gyöngybabfőzelék Pulyka pörkölttel és Félbarna kenyérral			Almás szilvaleves Budapest ragu Párolt rizsszel Alma			Csontleves Rántott halfilé Burgonyapürével és Káposztasalátával		
		Energia: 809.35 Kcal / 3,383.08 KJ			Energia: 758.23 Kcal / 3,169.40 KJ			Energia: 697.17 Kcal / 2,914.17 KJ			Energia: 690.76 Kcal / 2,887.38 KJ			Energia: 771.36 Kcal / 3,224.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.65 g	25.39 g	9.75 g	25.30 g	26.19 g	6.98 g	33.64 g	24.83 g	5.48 g	20.49 g	24.41 g	5.64 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
112.75 g	10.00 g	3.93 g	106.44 g	40.77 g	5.93 g	85.12 g	0.81 g	4.78 g	97.57 g	10.39 g	1.53 g	72.68 g	5.04 g	4.44 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9,(8)			1,7,9			1,7			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Sajtkrémes rúd			Padlizsánkrém Rozskenyér Paprika			Toast felvágott Margarin Korpás kenyér Uborka			Meggyes táska			Paprikás szalámi Margarin Korpás kenyér Salátalevél Alma		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 274.28 Kcal / 1,146.49 KJ			Energia: 196.88 Kcal / 822.96 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 273.28 Kcal / 1,142.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.99 g	2.31 g	3.61 g	7.17 g	13.17 g	10.32 g	11.02 g	4.52 g	1.63 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.53 g	9.84 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.28 g	0.00 g	1.69 g	31.44 g	0.00 g	0.70 g	27.99 g	0.00 g	1.10 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	37.99 g	0.00 g	0.78 g		
1,7			1,7,(10)			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-csillagfűt	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