


Heti étlap 2021.03.01 - 2021.03.05

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 7-10 éves	Almás-fahéjas tea Natúr sajtkrém Zsemle Uborka			Tej Varázs szívószál Mogyorókrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsstea Főtt tojáskarikák Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarika			Puncsos tej Fatörzs kifli			Meggyes tea Kolbászkrém Korpás kenyér Rozskenyér Uborka		
		Energia: 272.90 Kcal / 1,140.72 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 244.17 Kcal / 1,020.63 KJ			Energia: 453.55 Kcal / 1,895.84 KJ			Energia: 441.14 Kcal / 1,843.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.19 g	8.10 g	4.71 g	14.69 g	10.06 g	1.92 g	8.45 g	4.97 g	1.50 g	13.81 g	9.25 g	4.20 g	11.45 g	8.92 g	8.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.41 g	13.99 g	0.76 g	58.60 g	14.62 g	1.55 g	41.20 g	12.00 g	0.70 g	78.23 g	30.78 g	0.89 g	78.14 g	19.99 g	1.52 g		
1,7			1,5,6,7,8			1,3,(7)			1,3,7			1,7				
Ebéd	Iskola 7-10 éves	Brokkoli krém leves Levesgyönggyel Olaszos Rakott tészta			Vajgaluska leves Tökfőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral			Babgulyás Félbarna kenyérral Dejős tészta Alma			Erőleves Rántott csirkemell szezámos bundában Petrezselymes burgonyával			Magyaros zellerleves Fokhagymás tejfölös sertésragu Párolt rizszel		
		Energia: 643.86 Kcal / 2,691.33 KJ			Energia: 692.77 Kcal / 2,895.78 KJ			Energia: 803.51 Kcal / 3,358.67 KJ			Energia: 798.94 Kcal / 3,339.57 KJ			Energia: 494.22 Kcal / 2,065.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.02 g	25.65 g	8.81 g	24.57 g	31.02 g	8.49 g	28.60 g	19.52 g	3.75 g	27.94 g	42.83 g	4.93 g	23.34 g	13.55 g	2.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.36 g	0.29 g	2.48 g	77.77 g	4.52 g	4.21 g	126.78 g	10.50 g	2.89 g	74.15 g	0.11 g	2.85 g	69.93 g	0.05 g	1.95 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,8,9,(3),(5),(6)			1,3,9,11			1,7,9				
Uzsonna	Iskola 7-10 éves	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle Paprika			Burgonyás pogácsa			Zala felvágott Margarin Graham kenyér Jégcsapretek			Vanília krémes rúd Narancs		
		Energia: 201.95 Kcal / 844.15 KJ			Energia: 179.86 Kcal / 751.81 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 222.29 Kcal / 929.17 KJ			Energia: 406.74 Kcal / 1,700.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.94 g	6.37 g	2.32 g	8.23 g	2.59 g	1.30 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	9.12 g	5.82 g	2.08 g	12.31 g	26.66 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.17 g	0.00 g	1.10 g	30.60 g	0.00 g	0.70 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	33.42 g	4.68 g	1.50 g	28.16 g	0.00 g	1.39 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető