


Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Diab 20-50-20</b>	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Herba tea, Póréhagymakarika, Liga margarin, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér			Herba tea, Füst. sajtos brokkolikrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Herba tea, Mirbest Párizsi allergénM 7-10, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 319.62 Kcal / 1,336.01 KJ			Energia: 273.84 Kcal / 1,144.65 KJ			Energia: 335.43 Kcal / 1,402.10 KJ			Energia: 393.92 Kcal / 1,646.59 KJ			Energia: 173.99 Kcal / 727.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.31 g	21.87 g	6.58 g	10.95 g	15.67 g	4.20 g	12.01 g	22.53 g	8.91 g	19.51 g	25.52 g	9.33 g	4.52 g	7.61 g	1.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.00 g	0.00 g	1.54 g	21.92 g	0.00 g	1.47 g	20.75 g	0.00 g	1.22 g	21.08 g	0.00 g	3.43 g	21.65 g	0.00 g	1.51 g		
1,3			1			1,7			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Diab 20-50-20</b>	Vegyes zöldségkrémleves, Temesvári pulykaragu, Párolt barna rizs			Erőleves, Zöldborsó főzelék, Fasírt (csirke combfilé), Teljes kiőrlésű kenyér			Zselici húsos leves, Tejberizs, Gyümölcsöntet			Vegyes gyümölcsleves, Bulgur köret, Sült csirkecomb, Párolt sárqarépa			Köménymag leves, Pírtott kenyérkocka, Paprikás burgonya virslivel, céklasaláta		
		Energia: 546.32 Kcal / 2,283.62 KJ			Energia: 445.50 Kcal / 1,862.19 KJ			Energia: 537.05 Kcal / 2,244.87 KJ			Energia: 298.34 Kcal / 1,247.06 KJ			Energia: 671.64 Kcal / 2,807.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.74 g	30.27 g	6.77 g	22.94 g	18.03 g	6.18 g	23.84 g	26.61 g	8.20 g	12.39 g	5.48 g	0.84 g	41.21 g	33.01 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.43 g	0.03 g	6.50 g	50.79 g	0.00 g	3.22 g	49.89 g	0.00 g	4.11 g	49.51 g	6.30 g	1.96 g	52.10 g	0.24 g	7.13 g		
1,9,(10)			9,15			9,15			9							
<b>Uzsonna</b>	<b>Diab 20-50-20</b>	Zöldfűszeres vajkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Uborka, Liga margarin, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér			Sárgarépás liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Salátalevél, Mirbest Párizsi allergénM 7-10, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Kenőmájás, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 260.89 Kcal / 1,090.52 KJ			Energia: 198.38 Kcal / 829.23 KJ			Energia: 212.34 Kcal / 887.58 KJ			Energia: 222.87 Kcal / 931.60 KJ			Energia: 268.73 Kcal / 1,123.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.26 g	16.16 g	4.41 g	8.33 g	9.18 g	2.51 g	5.13 g	11.39 g	5.25 g	6.19 g	12.14 g	6.91 g	8.74 g	16.28 g	4.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.28 g	0.00 g	1.28 g	20.37 g	0.00 g	1.18 g	22.06 g	0.00 g	0.42 g	22.11 g	6.24 g	0.79 g	21.48 g	0.00 g	1.28 g		
1			1,7			1,7			1			1				

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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető