


Heti étlap 2020.10.12 - 2020.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Diab 180g	Paprika, Liga margarin, Mátrai diákcsemege, Herba tea, Teljes kiőrlésű kenyér			Csirkemell sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Herba tea			Póréhagymakarika, Herba tea, Liga margarin, Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér			Füst. sajtos brokkolikrém*, Herba tea, Teljes kiőrlésű kenyér			Mirbest Párizsi allergénM, Liga margarin, Herba tea, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 285.30 Kcal / 1,192.55 KJ			Energia: 289.64 Kcal / 1,210.70 KJ			Energia: 334.32 Kcal / 1,397.46 KJ			Energia: 255.85 Kcal / 1,069.45 KJ			Energia: 330.72 Kcal / 1,382.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.39 g	16.37 g	4.42 g	11.47 g	15.73 g	4.21 g	10.57 g	21.05 g	6.17 g	6.17 g	14.78 g	6.97 g	9.43 g	21.89 g	6.59 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.76 g 0.00 g 1.35 g			25.20 g 0.00 g 1.54 g			25.24 g 0.00 g 1.49 g			24.24 g 0.00 g 0.54 g			23.60 g 0.00 g 1.60 g				
		1			1			1			1,7			1		
Ebéd	Diab 180g	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 sárgarépa			Köménymag leves, Pírtott kenyérkocka, Paprikás burgonya virslivel, céklasaláta		
		Energia: 666.35 Kcal / 2,785.34 KJ			Energia: 753.58 Kcal / 3,149.96 KJ			Energia: 408.35 Kcal / 1,706.90 KJ			Energia: 644.02 Kcal / 2,692.00 KJ			Energia: 585.76 Kcal / 2,448.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.81 g	30.88 g	4.40 g	36.69 g	36.16 g	5.05 g	16.23 g	8.26 g	1.38 g	59.49 g	15.72 g	3.62 g	15.61 g	27.80 g	6.12 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
71.21 g 0.04 g 5.50 g			70.48 g 0.04 g 5.43 g			67.13 g 6.61 g 2.68 g			68.06 g 0.23 g 4.57 g			67.03 g 8.04 g 5.69 g				
		1			1			1			1,7			1		
Uzsonna	Diab 180g	Zöldfűszeres vajkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Uborka, Liga margarin, Csirkemell sonka, Teljes kiőrlésű kenyér			Sárgarépás liga margarin, Fehér kenyér			Salátalevél, Mirbest Párizsi allergénM, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Kenőmájas, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 232.58 Kcal / 972.18 KJ			Energia: 294.34 Kcal / 1,230.34 KJ			Energia: 475.81 Kcal / 1,988.89 KJ			Energia: 331.75 Kcal / 1,386.72 KJ			Energia: 264.94 Kcal / 1,107.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.82 g	11.93 g	5.45 g	11.87 g	15.77 g	4.21 g	12.11 g	18.47 g	4.75 g	9.52 g	21.91 g	6.59 g	10.43 g	11.56 g	4.08 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.21 g 0.00 g 0.49 g			25.88 g 0.00 g 1.55 g			64.71 g 0.00 g 1.85 g			23.73 g 0.00 g 1.60 g			29.47 g 0.00 g 0.94 g				
		1,7			1			1			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,laktó: | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szul | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető