

Heti étlap 2020.10.12 - 2020.10.16

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Burgonya,paradic som és répamentes	Herba tea, Félbarna kenyér, Paprika, Liga margarin, Mátrai diákcsemege,	Tej, Liga margarin, Baracklevár, Zsemle	Herba tea, Póréhagymakarika, Félbarna kenyér, Liga margarin, Zala felvágott	Herba tea,Füst. sajtos brokkolikrém*, Félbarna kenyér	Házi gyümölcsjoghurt, Zsemle
		Energia: 329.44 Kcal / 1,377.06 KJ	Energia: 326.11 Kcal / 1,363.14 KJ	Energia: 345.83 Kcal / 1,445.57 KJ	Energia: 304.76 Kcal / 1,273.90 KJ	Energia: 301.19 Kcal / 1,258.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.44 g 8.92 g 2.33 g	11.57 g 10.35 g 3.66 g	8.96 g 10.84 g 3.07 g	6.65 g 7.69 g 3.47 g	10.94 g 6.86 g 3.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	Burgonya,paradic som és répamentes	Vegyes zöldségkrémleves, Kenyér kocka, Temesvári pulykaragu, Párolt rizs	Erőleves, Levesbetét, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér, Fasírt (csirke combfilé)	Húsleves, Levesbetét, Káposztás tészta, Porcukor szórát, Alma,	Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkecomb,Bulgur köret 1/2, Párolt zöldborsó	Tojásleves, Csemege uborka, Virslipörkölt, Köles köret,Diétás sütemény
		Energia: 574.03 Kcal / 2,399.45 KJ	Energia: 544.78 Kcal / 2,277.18 KJ	Energia: 633.57 Kcal / 2,648.32 KJ	Energia: 589.08 Kcal / 2,462.35 KJ	Energia: 454.34 Kcal / 1,899.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.01 g 18.24 g 3.49 g	26.44 g 20.10 g 3.36 g	20.05 g 19.40 g 3.70 g	47.11 g 15.04 g 3.80 g	13.49 g 21.85 g 5.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	Burgonya,paradic som és répamentes	Zöldfűszeres vajkrém, Zsemle, Paprika, Körte	Félbarna kenyér, Liga margarin, Csirkemell sonka, Uborka	Almás-fahéjas vaníliapuding, Zsemle	Mirbest Párizsi allergénM 7-10, Liga margarin, Félbarna kenyér, Salátalevél,	Kenőmájas, Félbarna kenyér, Paprika, Körte
		Energia: 294.16 Kcal / 1,229.59 KJ	Energia: 244.36 Kcal / 1,021.42 KJ	Energia: 166.04 Kcal / 694.05 KJ	Energia: 261.98 Kcal / 1,095.08 KJ	Energia: 309.93 Kcal / 1,295.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.14 g 8.49 g 3.80 g	9.60 g 8.19 g 2.08 g	5.76 g 0.83 g 0.38 g	8.33 g 11.25 g 3.28 g	9.50 g 6.56 g 2.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só

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-szulfít 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető