


Heti étlap 2020.10.12 - 2020.10.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			
 eatrend Tízórai	Tej-, glutén-, glutamátmentes	Herba tea, Liga margarin, Abonett, Csirkemell sonka, Paprika			Rizstej, Liga margarin, Baracklevár, Puffasztott rizs szelet,			Herba tea, Pórégagymakarika, Liga margarin, Abonett, Margarinkrém petrezselymes			Herba tea, Puffasztott rizs szelet, Brokkolikrém			Házi gyű
		Energia: 394.60 Kcal / 1,649.43 KJ			Energia: 489.96 Kcal / 2,048.03 KJ			Energia: 527.84 Kcal / 2,206.37 KJ			Energia: 394.00 Kcal / 1,646.92 KJ			Energia
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje
		10.77 g	16.71 g	4.44 g	3.48 g	17.66 g	4.31 g	3.99 g	35.13 g	9.39 g	3.75 g	18.33 g	4.91 g	3.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
47.79 g	20.46 g	1.36 g	76.46 g	31.00 g	0.21 g	46.30 g	20.46 g	0.79 g	51.74 g	20.31 g	0.26 g	67.76 g		
(12)												1,7		
Ebéd	Tej-, glutén-, glutamátmentes	Vegyes zöldségkrémleves, Temesvári pulykaragu, Párolt rizs, Kölesgolyó			Erőleves, Levesbetét, Zöldborsó főzelék, Fasírt (csirke combfilé), Puffasztott rizs szelet			Húsleves, Levesbetét, Káposztás tészta, Porcukor szórat, Alma,			Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkecomb, Párolt sárgarépa, Párolt rizs			Rántottle Papi virslivel, (Diéta
		Energia: 819.18 Kcal / 3,424.17 KJ			Energia: 901.72 Kcal / 3,769.19 KJ			Energia: 722.11 Kcal / 3,018.42 KJ			Energia: 930.60 Kcal / 3,889.91 KJ			Energia
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje
		28.74 g	33.74 g	5.56 g	37.40 g	36.97 g	6.11 g	9.80 g	16.28 g	1.52 g	59.58 g	22.81 g	4.41 g	29.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
100.45 g	0.06 g	5.62 g	103.69 g	11.32 g	7.36 g	131.27 g	21.00 g	6.23 g	124.61 g	26.20 g	5.91 g	71.68 g		
9	7,9			9			(1),(10)			10,15,(12)				
Uzsonna	Tej-, glutén-, glutamátmentes	Kapos margarinkrém, Paprika, Körte, Abonett			Uborka, Liga margarin, Csirkemell sonka, Puffasztott rizs szelet			Almás-fahéjas vaníliapuding , Abonett			Salátalevél, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Csirkemell sonka			Körte, F Son m
		Energia: 406.87 Kcal / 1,700.72 KJ			Energia: 326.80 Kcal / 1,366.02 KJ			Energia: 162.05 Kcal / 677.37 KJ			Energia: 323.13 Kcal / 1,350.68 KJ			Energia
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje

Heti étlap 2020.10.12 - 2020.10.16

4.63 g	22.35 g	5.78 g	10.44 g	15.96 g	4.33 g	3.50 g	1.79 g	0.31 g	10.13 g	15.94 g	4.33 g	7.95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
44.25 g	0.47 g	0.61 g	33.76 g	0.32 g	1.07 g	31.20 g	3.47 g	0.31 g	33.21 g	0.32 g	1.06 g	44.91 g

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat

.....
Élelmezé

péntek

mölcscital, Abonett

i: 336.98 Kcal / 1,408.58 Kj

Zsír	T.Zsírsv
4.09 g	0.67 g
Cukor	Só
31.09 g	0.32 g

ves, Kölesgolyó,
kás burgonya
Csemege uborka,
és sütemény,

i: 573.85 Kcal / 2,398.69 Kj

Zsír	T.Zsírsv
18.62 g	2.23 g
Cukor	Só
0.05 g	6.02 g

Paprika, Abonett,
kakrém Liga
argarinnal

i: 307.62 Kcal / 1,285.85 Kj

Zsír	T.Zsírsv
------	----------

9.60 g	2.35 g
Cukor	Só
0.47 g	0.85 g

kívánunk!

.....
Isvezető