

Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Tejmentes diéta	Herba tea, Paprika, Liga margarin, Mátrai diákcsemege, Félbarna kenyér,			Rizstej, Liga margarin, Baracklekvár, Zsemle,			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Póréhagyma karika,			Herba tea, Brokkolikrém, Félbarna kenyér			Házi gyümölcsital, Zsemle		
		Energia: 558.14 Kcal / 2,333.03 KJ			Energia: 612.36 Kcal / 2,559.66 KJ			Energia: 607.16 Kcal / 2,537.93 KJ			Energia: 553.56 Kcal / 2,313.88 KJ			Energia: 475.54 Kcal / 1,987.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.52 g	16.96 g	4.38 g	9.68 g	17.56 g	4.41 g	17.70 g	21.64 g	6.13 g	12.31 g	18.73 g	4.75 g	9.81 g	3.32 g	0.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.08 g	19.99 g	3.26 g	102.14 g	30.68 g	1.22 g	84.56 g	19.99 g	3.40 g	83.18 g	19.99 g	2.65 g	99.93 g	30.62 g	1.03 g		
1		1,(12)			1			1			1,7					
Ebéd	Tejmentes diéta	Vegyes zöldségkrémleves, Temesvári pulykaragu, Kenyér kocka, Párolt rizs			Erőleves, Levesbetét, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér, Fasírt			Zselici húsos leves, Káposztás tészta, Porcukor szórat, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkecomb, Bulgur köret, Párolt sárgarépa			Tojásleves, Csemege uborka, Paprikás burgonya virslivel, Diétás sütemény		
		Energia: 830.10 Kcal / 3,469.82 KJ			Energia: 839.07 Kcal / 3,507.31 KJ			Energia: 658.21 Kcal / 2,751.32 KJ			Energia: 730.97 Kcal / 3,055.45 KJ			Energia: 519.06 Kcal / 2,169.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.79 g	33.87 g	5.58 g	38.85 g	34.93 g	5.62 g	29.10 g	10.91 g	1.63 g	57.91 g	18.50 g	3.93 g	29.67 g	16.88 g	1.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.79 g	0.41 g	5.89 g	92.49 g	9.99 g	8.51 g	109.67 g	15.00 g	3.35 g	89.00 g	26.20 g	4.93 g	61.02 g	0.01 g	7.05 g		
1,9		1,3,9			1,9,(3)			1,(10)			1,3,9,10,15,(12)					
Uzsonna	Tejmentes diéta	Kapros margarinkrém, Zsemle, Paprika, Körte			Uborka, Félbarna kenyér, Liga margarin, Csirkemell sonka			Almás-fahéjas vaníliapuding, Zsemle			Félbarna kenyér, Salátalevél, Mirbest Párizsi allergénM, Liga margarin			Kenőmájas, Körte, Félbarna kenyér, Paprika		
		Energia: 545.43 Kcal / 2,279.90 KJ			Energia: 486.36 Kcal / 2,032.98 KJ			Energia: 300.61 Kcal / 1,256.55 KJ			Energia: 523.77 Kcal / 2,189.36 KJ			Energia: 536.45 Kcal / 2,242.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.58 g	21.58 g	5.77 g	19.00 g	16.36 g	4.17 g	9.45 g	1.02 g	0.30 g	16.65 g	22.50 g	6.55 g	18.16 g	12.60 g	4.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.42 g	0.00 g	1.32 g	65.20 g	0.00 g	3.46 g	63.37 g	3.00 g	1.02 g	63.05 g	0.00 g	3.51 g	86.79 g	0.00 g	2.86 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-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