


Heti étlap 2020.12.07 - 2020.12.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Diab 20-50-20</b>	Herba tea, Natúr sajtkrém, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér,			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Herba tea, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Póréhagymakarika, Teljes kiőrlésű kenyér,			Kenőmájas, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Herba tea, Mirbest Párizsi allergénM, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 257.79 Kcal / 1,077.56 KJ			Energia: 280.91 Kcal / 1,174.20 KJ			Energia: 269.27 Kcal / 1,125.55 KJ			Energia: 245.23 Kcal / 1,025.06 KJ			Energia: 314.15 Kcal / 1,313.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.58 g	15.96 g	9.19 g	11.30 g	15.76 g	4.20 g	7.16 g	16.98 g	4.45 g	9.70 g	11.39 g	4.07 g	8.78 g	21.80 g	6.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.64 g	0.00 g	0.90 g	23.12 g	0.00 g	1.47 g	21.62 g	0.00 g	0.69 g	25.67 g	0.00 g	0.88 g	20.32 g	0.00 g	1.53 g		
1,7			1			1,3			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>Diab 20-50-20</b>	Brokkoli krém leves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros burgonyaleves, Vagdalt, Tököfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Magyaros zöldségleves, Roston sült hal szelet, Párolt kukorica, Köles			Magyaros Karfiolleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta			Magyaros zellerleves, Fokhagymás sertésragu, Párolt barna rizs		
		Energia: 534.50 Kcal / 2,234.21 KJ			Energia: 543.08 Kcal / 2,270.07 KJ			Energia: 490.13 Kcal / 2,048.74 KJ			Energia: 576.54 Kcal / 2,409.94 KJ			Energia: 552.66 Kcal / 2,310.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.57 g	31.23 g	6.23 g	16.63 g	29.96 g	5.76 g	25.54 g	20.17 g	2.76 g	38.49 g	24.24 g	3.48 g	15.72 g	31.85 g	6.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.18 g	1.83 g	3.46 g	51.34 g	0.03 g	2.79 g	51.57 g	12.79 g	4.43 g	50.99 g	0.00 g	4.85 g	50.45 g	0.03 g	4.25 g		
1,3,9,15			1,9,15			4			9,15			9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Diab 20-50-20</b>	Mirbest Párizsi allergénM, Liga margarin, Jégcsapretek, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt , Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Teljes kiőrlésű kenyér, Sajtkrém köményes			Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zala felvágott, Jégcsapretek			Csirkemell sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 319.80 Kcal / 1,336.76 KJ			Energia: 260.23 Kcal / 1,087.76 KJ			Energia: 255.15 Kcal / 1,066.53 KJ			Energia: 316.03 Kcal / 1,321.01 KJ			Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.22 g	21.84 g	6.59 g	12.82 g	13.14 g	7.47 g	6.28 g	15.99 g	9.19 g	9.92 g	20.94 g	6.17 g	10.82 g	15.64 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.37 g	6.24 g	1.55 g	22.36 g	0.00 g	1.82 g	21.21 g	0.00 g	0.89 g	21.75 g	6.24 g	1.44 g	21.92 g	0.00 g	1.47 g		
1			1,7			1,7			1			1				

Az étlanváltogatás ismét 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 kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**