

Heti étlap 2020.12.07 - 2020.12.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Diab. 180g</b>	Natúr sajtkrém, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér, Herba tea			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: 274.36 Kcal / 1,146.82 KJ			Energia: 297.48 Kcal / 1,243.47 KJ			Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ			Energia: 261.80 Kcal / 1,094.32 KJ			Energia: 330.72 Kcal / 1,382.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.23 g	16.05 g	9.20 g	11.95 g	15.85 g	4.21 g	7.81 g	17.07 g	4.46 g	10.35 g	11.48 g	4.08 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
24.92 g	0.00 g	0.97 g	26.40 g	0.00 g	1.54 g	24.90 g	0.00 g	0.76 g	28.95 g	0.00 g	0.95 g	23.60 g	0.00 g	1.60 g		
1,7			1			1,3			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>Diab. 180g</b>	Brokkoli krém leves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta			Magyaros burgonyaleves, Vagdalt, Tökfőzelék, 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: 788.71 Kcal / 3,296.81 KJ			Energia: 796.02 Kcal / 3,327.36 KJ			Energia: 712.87 Kcal / 2,979.80 KJ			Energia: 871.38 Kcal / 3,642.37 KJ			Energia: 811.96 Kcal / 3,393.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.40 g	47.32 g	10.08 g	25.65 g	44.87 g	9.14 g	39.13 g	30.61 g	4.35 g	62.15 g	37.11 g	5.56 g	24.61 g	48.55 g	10.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.78 g	2.44 g	4.87 g	71.91 g	0.04 g	4.02 g	70.18 g	21.32 g	6.70 g	71.90 g	0.01 g	7.40 g	68.56 g	0.04 g	6.10 g		
1,3,9,15			1,9,15			4			9,15			9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Diab. 180g</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: 336.37 Kcal / 1,406.03 KJ			Energia: 276.80 Kcal / 1,157.02 KJ			Energia: 271.72 Kcal / 1,135.79 KJ			Energia: 332.60 Kcal / 1,390.27 KJ			Energia: 289.64 Kcal / 1,210.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.87 g	21.93 g	6.60 g	13.47 g	13.23 g	7.48 g	6.93 g	16.08 g	9.20 g	10.57 g	21.03 g	6.18 g	11.47 g	15.73 g	4.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.65 g	6.24 g	1.62 g	25.64 g	0.00 g	1.89 g	24.49 g	0.00 g	0.96 g	25.03 g	6.24 g	1.51 g	25.20 g	0.00 g	1.54 g		
1			1,7			1,7			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,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**