

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Tej-, glutén-, glutamátmentes															
		Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Abonett, Uborka			Rizstej, Almás-fahéjas vaníliapuding , Puffasztott rizs szelet			Herba tea, Főtt tojás, Liga margarin, Abonett, Póréhagymakarika			Vaníliás rizstej, Méz, Liga margarin			Herba tea, Gyümölcskrém, Abonett		
		Energia: 305.81 Kcal / 1,278.29 Kj			Energia: 303.56 Kcal / 1,268.88 Kj			Energia: 482.06 Kcal / 2,015.01 Kj			Energia: 434.36 Kcal / 1,815.62 Kj			Energia: 282.93 Kcal / 1,182.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.27 g	9.07 g	2.35 g	3.34 g	3.98 g	0.55 g	14.73 g	25.13 g	6.55 g	0.26 g	16.86 g	4.16 g	4.21 g	1.48 g	0.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.39 g	20.46 g	0.85 g	61.36 g	15.31 g	0.01 g	46.65 g	20.46 g	0.79 g	68.88 g	56.27 g	0.21 g	60.74 g	30.45 g	0.31 g
3																
Ebéd	Tej-, glutén-, glutamátmentes															
		Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Olasz rakott tészta			Kerti zöldségleves, Levesbetét, Vagdalt, Tökfőzelék, Puffasztott rizs szelet, Diétás sütemény			Gulyásleves, Abonett, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó MIMEN, Alma			Magyaros Karfiolleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta			Magyaros zellerleves, Pulyka aprósült, Párolt rizs		
		Energia: 867.21 Kcal / 3,624.94 Kj			Energia: 685.67 Kcal / 2,866.10 Kj			Energia: 607.35 Kcal / 2,538.72 Kj			Energia: 772.63 Kcal / 3,229.59 Kj			Energia: 697.30 Kcal / 2,914.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.28 g	37.24 g	10.00 g	21.93 g	37.25 g	8.88 g	17.07 g	31.20 g	3.94 g	43.41 g	22.20 g	3.92 g	29.72 g	27.52 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.94 g	5.10 g	4.73 g	63.69 g	1.96 g	2.44 g	62.58 g	5.93 g	0.52 g	97.06 g	6.11 g	6.06 g	81.60 g	0.04 g	4.35 g
9			9			9			3,9			9				
Uzsonna	Tej-, glutén-, glutamátmentes															
		Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin, Abonett, Jégcsapretek, Alma			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Paprika			Rizstej, Sonkakrém Liga margarinnal, Abonett			Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Jégcsapretek			Vaníliás puding RIZSTEJ, Kölesgolyó, Körte		
		Energia: 383.63 Kcal / 1,603.57 Kj			Energia: 410.76 Kcal / 1,716.98 Kj			Energia: 345.64 Kcal / 1,444.78 Kj			Energia: 347.61 Kcal / 1,453.01 Kj			Energia: 143.01 Kcal / 597.78 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.01 g	19.39 g	5.23 g	10.52 g	16.04 g	4.33 g	6.96 g	11.89 g	2.70 g	12.16 g	18.12 g	5.12 g	1.93 g	1.09 g	0.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.54 g	6.71 g	1.86 g	54.28 g	20.31 g	1.06 g	49.38 g	12.46 g	0.84 g	32.53 g	6.56 g	1.54 g	32.19 g	3.06 g	0.01 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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető