

Heti étlap 2020.12.07 - 2020.12.11																
 eatrend Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Tej,szója és olajosmagmentes	Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Uborka, Zsemle			Almás-fahéjas vaníliapuding , Félbarna kenyér, Rizstej			Herba tea, Főtt tojás, Liga margarin, Póréhagymakarika, Félbarna kenyér			Vaníliás rizstej, Zsemle			Gyümölcskrém, Félbarna kenyér, Herba tea		
		Energia: 363.55 Kcal / 1,519.64 KJ			Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 KJ			Energia: 576.96 Kcal / 2,411.69 KJ			Energia: 482.32 Kcal / 2,016.10 KJ			Energia: 377.83 Kcal / 1,579.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.22 g	8.30 g	2.34 g	11.90 g	4.38 g	0.39 g	23.04 g	24.86 g	6.28 g	9.50 g	3.56 g	0.62 g	12.52 g	1.21 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.56 g	0.00 g	1.56 g	92.80 g	14.99 g	2.40 g	64.58 g	0.00 g	2.88 g	101.50 g	31.97 g	1.02 g	78.67 g	9.99 g	2.40 g
		1			1			1,3			1			1		
Ebéd	Tej,szója és olajosmagmentes	Brokkoli krém leves, Pirított kenyérkocka, Olasz rakott tészta			Zöldségleves, Levesbetét,Tökfőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér, Diétás sütemény,			Gulyásleves, Félbarna kenyér, Vanília sodó, MIMEN piskóta kocka, Alma			Magyaros karfiolleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta,			Fokhagymás sertésragu, Magyaros zellerleves, Párolt rizs		
		Energia: 726.82 Kcal / 3,038.11 KJ			Energia: 944.85 Kcal / 3,949.47 KJ			Energia: 764.55 Kcal / 3,195.82 KJ			Energia: 797.97 Kcal / 3,335.51 KJ			Energia: 887.54 Kcal / 3,709.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40.64 g	16.90 g	2.57 g	33.50 g	44.83 g	9.68 g	21.04 g	29.98 g	2.84 g	45.76 g	22.58 g	3.97 g	27.23 g	49.65 g	11.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		101.99 g	0.00 g	4.50 g	101.25 g	0.85 g	5.80 g	101.11 g	7.61 g	1.59 g	100.78 g	6.03 g	6.51 g	82.35 g	0.02 g	6.24 g
		1,(3)			1,3,9			1,3,9			1,3			1,9		
Uzsonna	Tej,szója és olajosmagmentes	Párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek, Alma			Csirkemell sonka, Liga margarin, Zsemle, Paprika			Sonkakrém Liga margarinnal, Zsemle			Zala felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Vaníliás puding RIZSTEJ, Kölesgolyó, Körte		
		Energia: 580.57 Kcal / 2,426.78 KJ			Energia: 452.34 Kcal / 1,890.78 KJ			Energia: 358.85 Kcal / 1,499.99 KJ			Energia: 524.62 Kcal / 2,192.91 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
		17.60 g	23.12 g	6.56 g	16.72 g	15.94 g	4.43 g	12.82 g	8.26 g	2.34 g	17.70 g	21.62 g	6.14 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
		74.47 g	6.24 g	3.55 g	59.96 g	0.00 g	2.07 g	57.88 g	0.00 g	1.55 g	64.35 g	6.24 g	3.42 g	32.19 g	3.06 g	0.01 g
		1			1			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 3-tojás
2-rák 4-hal

5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,laktóz
8-diófélék

9-zeller 11-szezám
10-mustár 12-kéndioxid-szulfít

13-csillagfürt
14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető