


Heti étlap 2021.02.22 - 2021.02.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Tej-, glutén-, glutamátmentes	Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Paprika, Abonett			Vaníliás rizstej, Sült hús krém, Puffasztott rizs szelet,			Herba tea, Vaníliás köleskrém, Abonett			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Paradicsom, Puffasztott rizs szelet,			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Abonett		
		Energia: 394.08 Kcal / 1,647.25 KJ			Energia: 584.39 Kcal / 2,442.75 KJ			Energia: 301.84 Kcal / 1,261.69 KJ			Energia: 411.16 Kcal / 1,718.65 KJ			Energia: 465.86 Kcal / 1,947.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.77 g	16.71 g	4.44 g	6.18 g	27.08 g	7.20 g	4.24 g	1.99 g	0.38 g	10.44 g	16.00 g	4.35 g	3.70 g	18.33 g	4.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.77 g	20.45 g	1.36 g	76.08 g	32.29 g	0.51 g	64.41 g	31.24 g	0.31 g	54.66 g	20.30 g	1.07 g	67.93 g	28.75 g	0.52 g		
(12)																
Ebéd	Tej-, glutén-, glutamátmentes	Palócgulyás leves, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor szórat			Paradicsom leves, Levesbetét, Rakott karfiol kölessel			Magyaros karalábéleves, Sertés pörkölt, Sárgaborsófőzelék			Szilvaleves, Csirkepörkölt (comb), Párolt rizs, Alma			Csontleves, Levesbetét, Burgonyapüré, Rántott halfilé, Házi káposztasaláta		
		Energia: 787.19 Kcal / 3,290.45 KJ			Energia: 861.86 Kcal / 3,602.57 KJ			Energia: 789.70 Kcal / 3,300.95 KJ			Energia: 974.65 Kcal / 4,074.04 KJ			Energia: 955.42 Kcal / 3,993.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.95 g	19.38 g	4.55 g	26.80 g	37.33 g	8.46 g	43.47 g	35.35 g	5.43 g	59.09 g	28.76 g	4.72 g	30.83 g	56.28 g	7.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
135.09 g	49.12 g	2.56 g	104.12 g	40.46 g	6.86 g	74.37 g	0.00 g	1.51 g	117.88 g	25.97 g	5.04 g	78.87 g	6.49 g	4.65 g		
9			9			9			4,9							
Uzsonna	Tej-, glutén-, glutamátmentes	Petrezselymes sonkakrém SM, Abonett, Alma			Padlizsánkrém házi, Paprika, Puffasztott rizs szelet			Álom sonka, Liga margarin, Jégcsapretek, Abonett			Vaníliás-meggyes puding, Puffasztott rizs szelet			Álom sonka, Liga margarin, Salátalevél, Abonett, Körte		
		Energia: 365.36 Kcal / 1,527.20 KJ			Energia: 264.62 Kcal / 1,106.11 KJ			Energia: 311.59 Kcal / 1,302.45 KJ			Energia: 198.54 Kcal / 829.90 KJ			Energia: 386.46 Kcal / 1,615.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.81 g	21.84 g	5.66 g	4.24 g	11.50 g	3.01 g	10.73 g	16.63 g	4.45 g	3.39 g	1.39 g	0.23 g	10.98 g	17.06 g	4.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.30 g	0.47 g	0.89 g	34.53 g	0.32 g	0.36 g	27.64 g	6.71 g	1.38 g	41.29 g	4.12 g	0.01 g	44.72 g	0.47 g	1.37 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-csillagfürt | 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