Heti étlap 2022.05.23 - 2022.05.27

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	**1142 Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 7-14 éves**	Tej Liga margarinos Gluténmentes pékáru			Herba tea Pritaminos sajtkrémes Gluténmentes pékáru			Herba tea Zala felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal			Herba tea Magyaros vajkrémes Gluténmentes pékáru Lilahagymával			Herba tea Csirkemell sonkakrémes Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Jégcsapretekkel Alma		
		Energia: 307.10 Kcal / 1,283.68 Kj			Energia: 286.39 Kcal / 1,197.11 Kj			Energia: 324.49 Kcal / 1,356.37 Kj			Energia: 325.61 Kcal / 1,361.05 Kj			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.49 g	11.02 g	3.73 g	4.97 g	9.69 g	5.35 g	7.76 g	12.79 g	3.85 g	4.75 g	13.03 g	6.00 g	6.96 g	7.12 g	1.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.19 g	0.40 g	0.86 g	41.57 g	13.79 g	0.75 g	41.28 g	13.79 g	1.19 g	43.98 g	13.79 g	0.51 g	49.69 g	18.47 g	0.92 g
		7			7						7					
Ebéd	**1142 Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 7-14 éves**	Frankfurti leves Sonkás-brokkolis rakott tészta			Tarhonya leves Zöldbabfőzelék Fasírttal GM pékáru ebédhez			Lencsegulyás Tejbe kukoricadara Fahéjas porcukorral Alma			Csontleves Paradicsomos káposzta főzelék Sertésraguval GM pékáru ebédhez			Magyaros zellerleves Sült csirkecomb Kukoricás rizzsel		
		Energia: 401.11 Kcal / 1,676.64 Kj			Energia: 600.95 Kcal / 2,511.97 Kj			Energia: 753.56 Kcal / 3,149.88 Kj			Energia: 544.63 Kcal / 2,276.55 Kj			Energia: 665.61 Kcal / 2,782.25 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.94 g	10.39 g	3.62 g	15.87 g	20.01 g	4.28 g	30.21 g	14.84 g	4.00 g	18.76 g	20.32 g	3.41 g	38.80 g	24.16 g	3.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.71 g	4.48 g	2.39 g	87.58 g	3.45 g	1.76 g	123.50 g	56.07 g	1.45 g	70.20 g	13.04 g	3.38 g	72.31 g	0.02 g	3.60 g
		7			7			7,10,(12)			9			9		
Uzsonna	**1142 Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 7-14 éves**	Soproni felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Uborkával			Áfonyalekváros Gluténmentes pékáru Liga margarinnal			Liga margarinos Gluténmentes pékáru Sajt szelettel			Sertés párizsis Gluténmentes pékáru Liga margarinnal			Gluténmentes pékáru Kockasajttal		
		Energia: 313.52 Kcal / 1,310.51 Kj			Energia: 279.93 Kcal / 1,170.11 Kj			Energia: 280.09 Kcal / 1,170.78 Kj			Energia: 273.52 Kcal / 1,143.31 Kj			Energia: 296.62 Kcal / 1,239.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.07 g	17.27 g	5.54 g	3.77 g	8.00 g	2.10 g	8.90 g	13.32 g	5.49 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	12.00 g	13.50 g	7.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.14 g	0.40 g	1.86 g	44.83 g	14.95 g	0.60 g	27.88 g	0.40 g	0.99 g	27.60 g	0.40 g	1.27 g	28.50 g	0.40 g	1.89 g
					(12)			7						7		

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