

Heti étlap 2021.01.04 - 2021.01.08

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Rizstej Szilvalekvár.Liga margarin Zsemle	Tea Kedvenc ízek sonka Liga margarin Félbarna kenyér Paradicsom	Tea Mirbest Párizsi allergénM Liga margarin Póréhagymakarika Félbarna kenyér	Tea petrezselymes margarinkrém Félbarna kenyér	Tea Házi gyümölcsital Zsemle
		Energia: 338.14 Kcal / 1,413.43 KJ	Energia: 286.90 Kcal / 1,199.24 KJ	Energia: 297.43 Kcal / 1,243.26 KJ	Energia: 300.71 Kcal / 1,256.97 KJ	Energia: 240.27 Kcal / 1,004.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		4.92 g 12.76 g 3.22 g	10.35 g 12.78 g 3.44 g	8.55 g 14.78 g 4.23 g	5.91 g 10.40 g 2.66 g	4.93 g 1.71 g 0.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49.74 g 12.08 g 0.67 g	32.28 g 0.00 g 2.01 g	32.22 g 0.00 g 1.81 g	45.44 g 13.99 g 1.34 g	50.41 g 15.31 g 0.51 g		
1,(12)	1	1	1	1		
<b>Ebéd</b>	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Erőleves levesbetéttel Fasírt (csirke combfilé) Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér	Brokkoli krém leves Kölesgolyó Temesvári pulykaragu Párolt rizs,Diétás sütemény	Húsleves Vanília sodó MIMEN piskóta kocka Körte	Szilvaleves Sült csirkecomb Bulgur köret	Rántottleves, Kölesgolyó Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborka
		Energia: 492.32 Kcal / 2,057.90 KJ	Energia: 430.93 Kcal / 1,801.29 KJ	Energia: 448.45 Kcal / 1,874.52 KJ	Energia: 451.72 Kcal / 1,888.19 KJ	Energia: 421.82 Kcal / 1,763.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		22.41 g 13.49 g 2.19 g	16.96 g 12.08 g 2.24 g	6.57 g 31.28 g 3.83 g	31.46 g 11.66 g 2.33 g	15.02 g 21.04 g 5.86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.25 g 5.70 g 2.69 g	63.68 g 0.24 g 1.85 g	34.97 g 3.79 g 2.66 g	57.22 g 13.10 g 2.52 g	42.84 g 0.06 g 4.60 g		
1,9	1	1,9	1,(10)	1,9,15,(6),(12)		
<b>Uzsonna</b>	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Kapros margarinkrém Zsemle, Paprika, Alma	Kenőmájás, Uborka, Félbarna kenyér	Mirbest Párizsi allergénM Liga margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Vaniliás köleskrém, Zsemle, Alma
		Energia: 275.42 Kcal / 1,151.26 KJ	Energia: 253.84 Kcal / 1,061.05 KJ	Energia: 226.91 Kcal / 948.48 KJ	Energia: 295.95 Kcal / 1,237.07 KJ	Energia: 200.92 Kcal / 839.85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		9.53 g 11.68 g 3.04 g	5.23 g 10.81 g 2.89 g	8.74 g 6.03 g 2.02 g	8.51 g 14.76 g 4.24 g	5.33 g 0.85 g 0.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.81 g 3.12 g 1.79 g	33.41 g 0.00 g 0.67 g	34.13 g 0.00 g 1.43 g	32.01 g 3.12 g 1.82 g	42.50 g 5.39 g 0.52 g		
1	1	1	1	1		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eattrend 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-szezámm           | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető