


Heti étlap 2021.01.18 - 2021.01.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6</b>	Vaníliás rizstej Kapros margarinkrém Paradicsom, Zsemle			Herba tea, sült hús krém Póréhagymakarika, Félbarna kenyér			Karamellás rizstej Szilvalekvár, Liga margarin Zsemle			Herba tea, Kenőmájas Uborka, Félbarna kenyér			Herba tea Sült bécsi rudacska Zsemle, Ketchup		
		Energia: 373,42 Kcal / 1,560,90 KJ			Energia: 328,29 Kcal / 1,372,25 KJ			Energia: 314,78 Kcal / 1,315,78 KJ			Energia: 283,48 Kcal / 1,184,95 KJ			Energia: 362,41 Kcal / 1,514,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,04 g	15,83 g	4,12 g	7,58 g	12,35 g	3,34 g	4,88 g	8,31 g	2,15 g	8,74 g	6,04 g	2,02 g	12,62 g	13,36 g	4,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,76 g	15,99 g	0,71 g	46,25 g	13,99 g	1,45 g	54,32 g	20,58 g	0,62 g	48,14 g	13,99 g	1,44 g	47,42 g	16,79 g	2,44 g		
1			1			1,(12)			1			1,(9)				
<b>Ebéd</b>	<b>Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6</b>	Palócleves Tejberizs rizstejjel Gyümölcsöntet			Kerti zöldségleves, Tökfőzelék, Vagdalt, Félbarna kenyér Diétás sütemény			Zellerkrém leves kölesgolyóval Rántott csirkemell, Rizi-bizi Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves Sonkás kocka, Körte			Csontleves, Levesbetét Székelykáposzta Félbarna kenyér		
		Energia: 500,12 Kcal / 2,090,50 KJ			Energia: 346,95 Kcal / 1,450,25 KJ			Energia: 462,98 Kcal / 1,935,26 KJ			Energia: 303,69 Kcal / 1,269,42 KJ			Energia: 345,21 Kcal / 1,442,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,27 g	10,39 g	2,60 g	12,90 g	18,79 g	4,35 g	20,52 g	14,10 g	1,56 g	11,48 g	5,93 g	0,97 g	15,35 g	13,92 g	4,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,06 g	10,50 g	1,44 g	31,15 g	0,41 g	1,79 g	63,60 g	0,05 g	3,17 g	50,24 g	2,51 g	2,30 g	39,06 g	0,72 g	2,28 g		
1,15,(12)			1,9			1,9,15,(12)			9,(1)			1,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6</b>	Sonkakrém Liga margarinnal, Zsemle, Alma			Házi gyümölcsital, Zsemle			Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Vaníliás puding RIZSTEJ, Kölesgolyó			Párizsi, Liga margarin, Zsemle, Paprika, Alma		
		Energia: 211,07 Kcal / 882,27 KJ			Energia: 240,27 Kcal / 1,004,33 KJ			Energia: 191,93 Kcal / 802,27 KJ			Energia: 35,31 Kcal / 147,60 KJ			Energia: 267,57 Kcal / 1,118,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,33 g	5,18 g	1,40 g	4,94 g	1,71 g	0,33 g	7,56 g	7,98 g	2,09 g	0,80 g	0,35 g	0,06 g	7,58 g	11,29 g	3,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,31 g	0,00 g	0,88 g	50,42 g	15,31 g	0,52 g	22,33 g	3,12 g	1,34 g	7,90 g	1,54 g	0,00 g	33,38 g	0,00 g	1,08 g		
1			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      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-szulfit    15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

Heti étlap 2021.01.18 - 2021.01.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6</b>	Vaníliás rizstej Margarinkrém petrezselymes Paradicsom, Abonett			Herba tea, sült hús krém Póréhagymakarika Puffasztott rizs szelet			Karamellás rizstej Szilvalekvár, Liga margarin Abonett			Herba tea, Kenőmájás Uborka, Puffasztott rizs szelet			Herba tea Sült bécsi rudacska Ketchup, Abonett		
		Energia: 265.22 Kcal / 1,108.62 KJ			Energia: 248.84 Kcal / 1,040.15 KJ			Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 KJ			Energia: 203.70 Kcal / 851.47 KJ			Energia: 293.13 Kcal / 1,225.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		2.01 g	12.01 g	2.99 g	3.31 g	12.17 g	3.42 g	1.94 g	9.65 g	2.28 g	4.46 g	5.84 g	2.10 g	9.65 g	13.75 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.54 g	16.22 g	0.30 g	30.58 g	14.15 g	0.27 g	46.13 g	24.80 g	0.27 g	32.42 g	14.15 g	0.25 g	31.34 g	17.02 g	2.09 g		
			10,(12)			(12)						(9)				
<b>Ebéd</b>	<b>Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6</b>	Palócleves Tejberizs, Gyümölcsöntet			Kerti zöldségleves Vagdalt, Tökfőzelék Puffasztott rizs szelet Diétás sütemény			Zellerkrém leves kölesgolyóval Rántott csirkemell, Rizsi-bizi Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves Sonkás kocka, Körte			Csontleves levesbetéttel Székelykáposzta, Abonett		
		Energia: 447.97 Kcal / 1,872.51 KJ			Energia: 345.73 Kcal / 1,445.15 KJ			Energia: 464.66 Kcal / 1,942.28 KJ			Energia: 412.59 Kcal / 1,724.63 KJ			Energia: 399.94 Kcal / 1,671.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		10.40 g	9.62 g	2.03 g	11.37 g	18.63 g	4.47 g	20.36 g	14.06 g	1.54 g	15.89 g	8.24 g	1.36 g	17.73 g	18.80 g	6.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.52 g	25.00 g	1.67 g	31.98 g	0.56 g	1.22 g	64.21 g	0.05 g	3.18 g	67.61 g	3.51 g	4.01 g	38.81 g	0.82 g	2.55 g		
1,7,9,(6)			9			9,15,(12)						9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6</b>	Sonkakerém Liga margarinnal, Abonett, Alma			Házi gyümölcsital, Puffasztott rizs szelet			Csirkemell sonka, Liga margarin , Jégcsapretek, Abonett			Vaníliás puding RIZSTEJ, Kölesgolyó			Párizsi , Liga margarin , Abonett, Paprika, Alma		
		Energia: 141.79 Kcal / 592.68 KJ			Energia: 179.07 Kcal / 748.51 KJ			Energia: 155.79 Kcal / 651.20 KJ			Energia: 35.31 Kcal / 147.60 KJ			Energia: 198,29 Kcal / 828.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		4.36 g	5.57 g	1.41 g	1.84 g	1.76 g	0.28 g	5.37 g	8.32 g	2.23 g	0.80 g	0.35 g	0.06 g	4.61 g	11.68 g	3.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.23 g	0.23 g	0.53 g	37.58 g	15.47 g	0.02 g	13.83 g	3.35 g	0.70 g	7.90 g	1.54 g	0.00 g	17.30 g	0.23 g	0.73 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető

Heti étlap 2021.01.18 - 2021.01.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>gluténmentes Óvoda</b>	Vaníliás tej Natúr vajkrém,Paradicsom Abonett			Herba tea sült hús krém Póréhangymakarika Puffasztott rizs szelet			Karamellás tej Szilvalekvár,Liga margarin Abonett			Herba tea Kenőmájás,Uborka Puffasztott rizs szelet			Herba tea Sült bécsi rudacska Ketchup, Abonett		
		Energia: 287,47 Kcal / 1,201,62 KJ			Energia: 248,84 Kcal / 1,040,15 KJ			Energia: 294,15 Kcal / 1,229,55 KJ			Energia: 203,70 Kcal / 851,47 KJ			Energia: 293,13 Kcal / 1,225,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,24 g	11,78 g	5,65 g	3,31 g	12,17 g	3,42 g	6,98 g	11,94 g	4,32 g	4,46 g	5,84 g	2,10 g	9,65 g	13,75 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,84 g	10,22 g	0,43 g	30,58 g	14,15 g	0,27 g	38,30 g	16,81 g	0,44 g	32,42 g	14,15 g	0,25 g	31,34 g	17,02 g	2,09 g		
7			10,(12)			7,(12)						(9)				
<b>Ebéd</b>	<b>gluténmentes Óvoda</b>	Palócleves Tejberizs,Gyümölcsöntet			Kerti zöldségleves Vagdalt,Tökfőzelék Puffasztott rizs szelet Diétás sütemény			Zellerkrém leves kölesgolyóval Rántott csirkemell,Rizi-bizi Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves Sonnákocka, Körte			Csontleves llesesbetéttel Székelykáposzta,Tejföl Abonett		
		Energia: 402,24 Kcal / 1,681,36 KJ			Energia: 364,93 Kcal / 1,525,41 KJ			Energia: 486,36 Kcal / 2,032,98 KJ			Energia: 420,59 Kcal / 1,758,07 KJ			Energia: 463,95 Kcal / 1,939,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,15 g	10,92 g	3,53 g	11,79 g	20,28 g	5,40 g	20,78 g	16,06 g	2,74 g	16,46 g	8,28 g	1,36 g	19,13 g	24,30 g	9,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,04 g	17,49 g	1,57 g	32,63 g	0,56 g	1,24 g	64,70 g	0,05 g	3,20 g	68,90 g	3,51 g	4,01 g	40,96 g	0,82 g	2,62 g		
7			7,9			7,9,15,(12)			9			7,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>gluténmentes Óvoda</b>	Natúr sajtkrém,Abonett Alma			Házi gyümölcsjoghurt Puffasztott rizs szelet			Csirkemell sonka Liga margarin Jégcsapretek, Abonett			Vaníliás puding Kölesgolyó			Kockasajt,Abonett Paprika,Alma		
		Energia: 163,85 Kcal / 684,89 KJ			Energia: 204,50 Kcal / 854,81 KJ			Energia: 155,79 Kcal / 651,20 KJ			Energia: 31,63 Kcal / 132,21 KJ			Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,07 g	8,68 g	4,72 g	5,84 g	4,82 g	2,42 g	5,37 g	8,32 g	2,23 g	0,79 g	0,21 g	0,04 g	6,39 g	7,29 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,02 g	0,23 g	0,41 g	33,37 g	10,15 g	0,37 g	13,83 g	3,35 g	0,70 g	7,35 g	1,24 g	0,00 g	17,72 g	0,23 g	0,87 g		
7			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

Heti étlap 2021.01.18 - 2021.01.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Tej,soja és olajosmagmentes</b>	Vaníliás rizstej Kapros margarinkrém Paradicsom, Zsemle			Herba tea sült hús krém Póréhagymakarika Félbarna kenyér			Karamellás rizstej, Szilvalekvár Liga margarin, Zsemle			Herba tea Kenőmájas, Uborka Félbarna kenyér			Herba tea, Sült bécsi rudacska Zsemle, Ketchup		
		Energia: 373.42 Kcal / 1,560.90 KJ			Energia: 328.29 Kcal / 1,372.25 KJ			Energia: 314.78 Kcal / 1,315.78 KJ			Energia: 283.48 Kcal / 1,184.95 KJ			Energia: 362.41 Kcal / 1,514.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		5.04 g	15.83 g	4.12 g	7.58 g	12.35 g	3.34 g	4.88 g	8.31 g	2.15 g	8.74 g	6.04 g	2.02 g	12.62 g	13.36 g	4.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.76 g	15.99 g	0.71 g	46.25 g	13.99 g	1.45 g	54.32 g	20.58 g	0.62 g	48.14 g	13.99 g	1.44 g	47.42 g	16.79 g	2.44 g		
1			1			1,(12)			1			1,(9)				
<b>Ebéd</b>	<b>Tej,soja és olajosmagmentes</b>	Palócleves Tejberizs rizstejjel, Gyümölcsöntet			Kerti zöldségleves Tököfőzelék, Vagdalt Félbarna kenyér Diétás sütemény			Zellerkrém leves kölesgolyóval Rántott csirkemell, Rizi-bizi Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves Sonkás kocka, Körte			Csontleves, Levesbetét Székelykáposzta Félbarna kenyér		
		Energia: 507.57 Kcal / 2,121.64 KJ			Energia: 353.66 Kcal / 1,478.30 KJ			Energia: 498.12 Kcal / 2,082.14 KJ			Energia: 308.19 Kcal / 1,288.23 KJ			Energia: 323.92 Kcal / 1,353.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		10.15 g	10.21 g	2.60 g	16.82 g	14.17 g	2.99 g	24.95 g	14.28 g	1.84 g	15.73 g	5.67 g	0.89 g	15.98 g	13.99 g	4.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.32 g	17.99 g	1.43 g	39.18 g	0.41 g	2.14 g	67.42 g	0.05 g	3.43 g	48.24 g	0.01 g	2.29 g	33.13 g	0.02 g	2.32 g		
1,(12)			1,3,9			1,3,9,15,(12)			1,9,(3)			1,3,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Tej,soja és olajosmagmentes</b>	Sonkakrém Liga margarinnal, Zsemle, Alma			Házi gyümölcsital, Zsemle			Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Vaníliás puding RIZSTEJ, Kölesgolyó			Párizsi, Liga margarin, Zsemle, Paprika, Alma		
		Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ			Energia: 240.27 Kcal / 1,004.33 KJ			Energia: 191.93 Kcal / 802.27 KJ			Energia: 35.31 Kcal / 147.60 KJ			Energia: 267.57 Kcal / 1,118.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.33 g	5.18 g	1.40 g	4.94 g	1.71 g	0.33 g	7.56 g	7.98 g	2.09 g	0.80 g	0.35 g	0.06 g	7.58 g	11.29 g	3.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.31 g	0.00 g	0.88 g	50.42 g	15.31 g	0.52 g	22.33 g	3.12 g	1.34 g	7.90 g	1.54 g	0.00 g	33.38 g	0.00 g	1.08 g		
1			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 | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfürt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-soja         | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető

Heti étlap 2021.01.18 - 2021.01.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Tojás-, gluténmentes</b>	Vaníliás tej Natúr vajkrém,Paradicsom Abonett			Herba tea sült hús krém Póréhangymakarika Puffasztott rizs szelet			Karamellás tej Szilvalekvár,Liga margarin Abonett			Herba tea Kenőmájás,Uborka Puffasztott rizs szelet			Herba tea Sült bécsi rudacska Ketchup, Abonett		
		Energia: 524.68 Kcal / 2,193.16 Kj			Energia: 464.13 Kcal / 1,940.06 Kj			Energia: 575.71 Kcal / 2,406.47 Kj			Energia: 375.08 Kcal / 1,567.83 Kj			Energia: 534.70 Kcal / 2,235.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.06 g	22.06 g	10.46 g	6.54 g	24.31 g	6.84 g	14.08 g	19.97 g	6.51 g	8.92 g	11.67 g	4.20 g	19.08 g	26.52 g	9.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.95 g	20.45 g	0.73 g	52.93 g	20.31 g	0.52 g	81.99 g	37.72 g	0.93 g	56.83 g	20.31 g	0.47 g	52.27 g	24.66 g	3.96 g		
7			10,(12)			7,(12)						(9)				
<b>Ebéd</b>	<b>Tojás-, gluténmentes</b>	Palócleves Tejberizs,Gyümölcsöntet			Kerti zöldségleves Vagdalt,Tökfőzelék Puffasztott rizs szelet Diétás sütemény			Zellerkrém leves kölesgolyóval Rántott csirkemell,Rizi-bizi Csemege uborka			Tárkonyos zöldségleves Sonnákocka, Körte			Csontleves levesbetéttel Székelykáposzta,Tejföl Abonett		
		Energia: 816.05 Kcal / 3,411.09 Kj			Energia: 729.85 Kcal / 3,050.77 Kj			Energia: 933.73 Kcal / 3,902.99 Kj			Energia: 364.62 Kcal / 1,524.11 Kj			Energia: 731.67 Kcal / 3,058.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.60 g	21.75 g	6.97 g	23.57 g	40.55 g	10.79 g	40.60 g	32.06 g	5.46 g	12.61 g	6.29 g	0.98 g	29.18 g	38.36 g	14.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
128.87 g	32.47 g	3.03 g	65.24 g	1.12 g	2.46 g	120.56 g	0.08 g	6.86 g	63.43 g	2.51 g	3.18 g	65.28 g	1.23 g	4.44 g		
7			7,9			7,9,15,(12)			9			7,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Tojás-, gluténmentes</b>	Natúr sajtkrém,Abonett Alma			Házi gyümölcsjoghurt Puffasztott rizs szelet			Csirkemell sonka Liga margarin Jégcsapretek,Abonett			Vaníliás puding Kölesgolyó			Kockasajt,Abonett Paprika,Alma		
		Energia: 338.14 Kcal / 1,413.43 Kj			Energia: 377.46 Kcal / 1,577.78 Kj			Energia: 311.59 Kcal / 1,302.45 Kj			Energia: 65.54 Kcal / 273.96 Kj			Energia: 345.28 Kcal / 1,443.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.25 g	17.47 g	9.43 g	10.24 g	8.15 g	4.07 g	10.73 g	16.63 g	4.45 g	2.34 g	0.80 g	0.32 g	12.89 g	14.69 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.13 g	0.47 g	0.80 g	63.80 g	20.30 g	0.61 g	27.64 g	6.71 g	1.38 g	13.41 g	1.86 g	0.04 g	37.53 g	0.47 g	1.73 g		
7			7			7			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