


Heti étlap 2024.11.18 - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek													
<b>Tízórai</b>	<b>(05903) Gluténmentes 7-14</b>	Karamellás tej, Gluténmentes pékáru, Liga margarin		Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru, Herba tea		Herba tea, Körözött, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		Herba tea, Kígyóuborka, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru		Tej, Zöldfűszeres vajkrém, Gluténmentes pékáru									
		Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 KJ		Energia: 363.59 Kcal / 1,519.81 KJ		Energia: 250.35 Kcal / 1,046.46 KJ		Energia: 307.75 Kcal / 1,286.40 KJ		Energia: 357.49 Kcal / 1,494.31 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		10.49 g	11.02 g	3.73 g	5.01 g	18.32 g	4.93 g	7.86 g	3.49 g	1.54 g	7.93 g	9.15 g	3.46 g	11.22 g	16.02 g	7.63 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
54.93 g		17.14 g	0.72 g	41.24 g		13.79 g	0.75 g	43.56 g		13.79 g	0.75 g	45.03 g		17.09 g	0.70 g	38.75 g		0.40 g	0.63 g
7		7		7		7		7		7		7		7		7			
<b>Ebéd</b>	<b>(05903) Gluténmentes 7-14</b>	Tortilla chips, Csopaki sertésragu , Párolt rizs, Sajtkrémleves		GM pékáru, ebédhez, Meggyragu, Köleskása, Alföldi gulyásleves		Halpörkölt, Körte, Zöldborsóleves, Főtt tészta		Céklasaláta, Kölesgolyó, Rakott burgonya, Brokkolikrémleves		GM pékáru, ebédhez, Csontleves , Tejföl, Székelykáposzta, Levesbetét									
		Energia: 552.84 Kcal / 2,310.87 KJ		Energia: 630.48 Kcal / 2,635.41 KJ		Energia: 509.47 Kcal / 2,129.58 KJ		Energia: 425.68 Kcal / 1,779.34 KJ		Energia: 549.11 Kcal / 2,295.28 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		20.50 g	20.04 g	4.67 g	16.58 g	9.73 g	2.16 g	14.90 g	14.79 g	1.81 g	16.34 g	15.44 g	4.95 g	22.48 g	17.03 g	7.42 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
72.17 g		0.04 g	3.42 g	117.33 g		19.08 g	0.85 g	77.72 g		3.20 g	2.61 g	54.66 g		0.06 g	3.23 g	75.11 g		3.30 g	2.88 g
7,9		4		7		7,9,(12)		7,9,(12)		7,9,(12)		7,9,(12)		7,9,(12)		7,9,(12)			
<b>Uzsonna</b>	<b>(05903) Gluténmentes 7-14</b>	Liga margarin, Olasz felvágott, Paprika, Gluténmentes pékáru		növényi sajtos pogácsa-TündérManna		Gluténmentes pékáru, Liga margarin, Mátrai diákcsemege		Szilvalekvár, Gluténmentes pékáru, Liga margarin		Gluténmentes pékáru, Vaniliás túrókrém									
		Energia: 315.87 Kcal / 1,320.34 KJ		Energia: 297.13 Kcal / 1,242.00 KJ		Energia: 245.59 Kcal / 1,026.57 KJ		Energia: 250.31 Kcal / 1,046.30 KJ		Energia: 194.95 Kcal / 814.89 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		8.13 g	17.33 g	5.54 g	0.70 g	17.10 g	9.30 g	8.43 g	9.85 g	2.75 g	3.91 g	8.00 g	2.10 g	7.70 g	3.12 g	1.36 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
28.53 g		0.40 g	1.71 g	34.20 g		1.50 g	1.40 g	27.59 g		0.40 g	1.19 g	37.22 g		7.52 g	0.46 g	30.85 g		2.65 g	0.37 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Kód magyarázat: 319 diéta főköd ; 320 diétás korcsoportoskód

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                       |                      |                       |
|----------|----------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,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-méregtelenítőszert |