


Heti étlap 2024.12.02 - 2024.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(05903) Gluténmentes 7-14	Karamellás tej, Gluténmentes pékáru, Liga margarin			Herba tea, Gluténmentes pékáru, Sült paprika krém			Gluténmentes pékáru, Herba tea, Lencsekrém			Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Almalé 100%, Főtt tojáskarikák			Gluténmentes pékáru, Tej, Szilvalekvár, Liga margarin		
		Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 KJ			Energia: 251.86 Kcal / 1,052.77 KJ			Energia: 358.18 Kcal / 1,497.19 KJ			Energia: 242.75 Kcal / 1,014.70 KJ			Energia: 347.86 Kcal / 1,454.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	4.20 g	5.86 g	1.48 g	4.86 g	16.83 g	4.48 g	6.36 g	10.40 g	2.72 g	10.74 g	11.02 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.93 g	17.14 g	0.72 g	42.28 g	13.79 g	0.57 g	43.38 g	13.79 g	0.73 g	27.70 g	0.40 g	0.52 g	47.87 g	7.52 g	0.73 g		
7						3				7,(12)						
Ebéd	(05903) Gluténmentes 7-14	Édesburgonya-krémleves, Párolt rizs, Reszelt sajt, Kölesgolyó, Brokkolis sertésragu			Tökfőzelék, Virslipörkölt, Vajgaluskaleves			Tejbe kukoricadara, Mandarin, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Korhelyleves			Paradicsomleves, Burgonyapüré, Rántott halfilé, Levesbetét			Ketchup, Hamburger, Meggyleves, Mustár		
		Energia: 641.45 Kcal / 2,681.26 KJ			Energia: 222.45 Kcal / 929.84 KJ			Energia: 813.81 Kcal / 3,401.73 KJ			Energia: 781.17 Kcal / 3,265.29 KJ			Energia: 338.44 Kcal / 1,414.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.41 g	25.16 g	5.84 g	10.56 g	21.20 g	5.56 g	20.48 g	17.11 g	5.97 g	18.35 g	38.33 g	5.72 g	13.85 g	8.46 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.32 g	0.07 g	4.11 g	25.72 g	0.60 g	1.90 g	142.42 g	41.24 g	2.47 g	88.48 g	24.28 g	4.89 g	48.41 g	6.28 g	3.34 g		
7				7,(12)		4,7,9		10,(12)								
Uzsonna	(05903) Gluténmentes 7-14	Gluténmentes pékáru, Zala felvágott, Liga margarin			fahéjas csiga-TündérManna			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka			Bécsi felv, Salátalevél, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Gluténmentes pékáru, Házi gyümölcsjoghurt		
		Energia: 270.69 Kcal / 1,131.48 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 253.60 Kcal / 1,060.05 KJ			Energia: 310.76 Kcal / 1,298.98 KJ			Energia: 313.72 Kcal / 1,311.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.76 g	12.79 g	3.85 g	1.00 g	11.60 g	5.00 g	7.93 g	9.15 g	3.46 g	7.84 g	17.26 g	5.54 g	9.52 g	7.12 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.89 g	0.40 g	1.05 g	46.60 g	1.90 g	1.00 g	31.63 g	3.70 g	0.70 g	27.73 g	0.40 g	1.71 g	49.55 g	13.19 g	0.86 g		
7																

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 korszopostskód

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|-------------------------------|----------------|----------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,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-mestlő | 14-édesítőszer |