

## Heti étlap 2023.06.12 - 2023.06.16

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Diabetes 30-50-30 g</b> <b>Ch</b> <b>7-10 éves</b>	Herba tea édesítőszerrel Magyaros vajkrémes Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel Padlizsánkrémes Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel Tonhalkrémes Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel Sertés párízsis Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Kigyóborkával	Herba tea édesítőszerrel Hegyi sonkás Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal
		Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ	Energia: 260.05 Kcal / 1,087.01 KJ	Energia: 248.20 Kcal / 1,037.48 KJ	Energia: 371.15 Kcal / 1,551.41 KJ	Energia: 325.37 Kcal / 1,360.05 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav
		6.93 g    16.78 g    7.78 g	6.49 g    11.36 g    2.90 g	7.05 g    9.75 g    7.84 g	11.13 g    22.10 g    6.90 g	12.77 g    15.90 g    4.22 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
30.89 g    0.04 g    0.63 g	32.10 g    0.04 g    0.97 g	32.50 g    0.04 g    1.24 g	30.93 g    4.44 g    1.74 g	31.85 g    0.04 g    1.67 g		
1,7,15	1,15	1,4,15	1,15	1,15		
<b>Ebéd</b>	<b>Diabetes 30-50-30 g</b> <b>Ch</b> <b>7-10 éves</b>	Babgulyás Túrós-tejfölös Teljes kiőrlésű főtt tészta Alma	Karábélé leves Tarhonyás hús Káposztasalátával édesítőszerrel	Zöldségleves Csikós tokány Teljes kiőrlésű főtt tésztaival	Almaleves Rántott sertés szelet Párolt barna rizszel	Tavaszi zöldségleves Fasírttal Tört burgonyával
		Energia: 596.64 Kcal / 2,493.96 KJ	Energia: 410.80 Kcal / 1,717.14 KJ	Energia: 824.24 Kcal / 3,445.32 KJ	Energia: 329.02 Kcal / 1,375.30 KJ	Energia: 448.70 Kcal / 1,875.57 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav
		34.29 g    31.41 g    10.40 g	22.56 g    13.10 g    2.71 g	30.06 g    59.95 g    13.77 g	15.33 g    10.91 g    2.18 g	17.54 g    19.50 g    5.01 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
50.65 g    1.06 g    3.07 g	50.12 g    0.05 g    2.72 g	52.41 g    1.65 g    5.20 g	52.14 g    0.00 g    2.48 g	50.09 g    0.00 g    3.93 g		
1,3,7,9	1,3,15	1,3,7,9	15	1,3,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>Diabetes 30-50-30 g</b> <b>Ch</b> <b>7-10 éves</b>	Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Jégcsapretekkel	Diétás péksütemény	Kockasajtos Diétás pékáru BL DIAB	Liga margarinos Diétás pékáru BL DIAB Sajt szelettel	Olasz felvágottas Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Paprikával
		Energia: 316.25 Kcal / 1,321.93 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ	Energia: 419.64 Kcal / 1,754.10 KJ	Energia: 420.33 Kcal / 1,756.98 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír-sav
		10.65 g    16.46 g    4.44 g	1.50 g    11.90 g    0.90 g	14.29 g    13.28 g    7.49 g	16.45 g    25.42 g    10.62 g	11.93 g    27.22 g    8.43 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
31.18 g    6.24 g    1.50 g	31.80 g    18.90 g    0.30 g	31.01 g    0.00 g    2.02 g	30.77 g    0.00 g    1.62 g	31.41 g    0.00 g    2.50 g		
1		1,7	1,7	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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**