


Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 <p>Tízórai</p>	<p>Iskolás 11-14 éves</p>	ÜNNEPNAP		Poharas tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel	Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival Paprikával	Szívószás kakaó Vajas molnárka	Erdei gyümölcsös limonádé Hot-dog Ketchuppal							
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ		Energia: 297.53 Kcal / 1,243.68 KJ		Energia: 187.34 Kcal / 783.08 KJ		Energia: 178.50 Kcal / 746.13 KJ						
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			12.76 g	5.60 g	2.71 g	8.00 g	7.94 g	2.96 g	5.59 g	4.99 g	2.06 g	11.91 g	12.36 g	4.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	58.18 g	16.20 g	0.33 g	48.31 g	19.98 g	1.44 g	29.79 g	2.40 g	0.62 g	39.21 g	12.79 g	1.06 g		
		1,7			1,(7)			1,3,7			1,7			
<p>Ebéd</p>	<p>Iskolás 11-14 éves</p>	Daragaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel		Magyaros csipetkeleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonyával Házi káposztasalátával		Tárkonyos zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal		Babgulyás Félbarna kenyérral Palacsinta Csokoládé öntettel Alma						
		Energia: 712.91 Kcal / 2,979.96 KJ		Energia: 981.71 Kcal / 4,103.55 KJ		Energia: 630.82 Kcal / 2,636.83 KJ		Energia: 464.45 Kcal / 1,941.40 KJ						
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			21.36 g	35.19 g	9.23 g	26.96 g	52.84 g	7.87 g	29.30 g	25.27 g	9.80 g	18.72 g	14.61 g	3.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	76.90 g	0.01 g	3.83 g	97.62 g	8.01 g	9.14 g	71.01 g	2.05 g	2.90 g	64.08 g	10.00 g	1.70 g		
		1,3,7,9			1,3,4,9,(7)			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,9,15			
<p>Uzsonna</p>	<p>Iskolás 11-14 éves</p>	Margarinos Korpás zsemle Tavaszi felvágottal Uborkával		Helyben sült rácsos túrós páma Alma		Margarinos Rozskenyér Zala felvágottal Salátalevéllal		Zöldfűszeres kockasajt Korpás kifivel						
		Energia: 212.47 Kcal / 888.12 KJ		Energia: 360.18 Kcal / 1,505.55 KJ		Energia: 233.52 Kcal / 976.11 KJ		Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ						
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			8.10 g	6.77 g	2.90 g	9.57 g	19.06 g	5.70 g	10.21 g	7.88 g	7.17 g	11.68 g	5.07 g	2.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	29.72 g	3.30 g	1.14 g	36.87 g	0.00 g	1.48 g	30.36 g	0.00 g	1.36 g	26.68 g	0.00 g	0.94 g		
		1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt				14-Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető
2024.05.15. 11:39:05 | QB - Élelem