Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Iskolás 11-14 éves	Poharas tej Fatörzs kiflivel			Csipkebogyós tea Sülthúskrémes Rozskenyér Uborkával			Szívószálas kakaó Kiflivel			Almás-fahéjas tea Margarinos Félbarna kenyér Sajt szelettel Paradicsommal			Citromos tea Margarinos Félbarna kenyér Tavaszi felvágottal Uborkával		
		Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 Kj			Energia: 351.62 Kcal / 1,469.77 Kj			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 Kj			Energia: 383.49 Kcal / 1,602.99 Kj			Energia: 312.38 Kcal / 1,305.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.80 g	9.25 g	4.20 g	9.22 g	12.04 g	9.63 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	11.68 g	8.03 g	4.47 g	9.41 g	7.05 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.72 g	10.75 g	0.89 g	51.08 g	23.29 g	0.94 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	65.02 g	32.03 g	0.46 g	52.59 g	23.28 g	0.63 g
		1,3,7			1,7,10,(12)			1,(7)			1,7			1,(7)		
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Vegyes gyümölcsleves Budapest sertésragu Párolt rizzsel			Kukoricagaluska leves Székelykáposzta Félbarna kenyérrel			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrel Grízes tészta Baracklekvárral Porcukor szórattal Alma			Sütőtökkrémleves Levesgyönggyel Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Céklasalátával			Tárkonyos zöldségleves Spenótos csirkés rakott tészta Narancs		
		Energia: 740.28 Kcal / 3,094.37 Kj			Energia: 511.82 Kcal / 2,139.41 Kj			Energia: 702.01 Kcal / 2,934.40 Kj			Energia: 770.09 Kcal / 3,218.98 Kj			Energia: 628.81 Kcal / 2,628.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.41 g	29.54 g	7.89 g	19.80 g	31.31 g	11.79 g	24.16 g	13.01 g	2.24 g	47.48 g	26.20 g	5.76 g	38.70 g	19.84 g	7.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		97.20 g	20.78 g	1.56 g	37.38 g	0.01 g	2.92 g	121.06 g	22.45 g	1.10 g	85.46 g	13.25 g	5.67 g	72.65 g	0.02 g	3.57 g
		1,7			1,3,7,9,(12)			1,(3),(12)			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,7,9,(3)		
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Margarinos Korpás kenyér Soproni felvágottal Jégcsapretekkel			Helyben sült meggyes párna Alma			Margarinos Korpás kenyér Baromfi párizsival Paprikával			Kenőmájasos Korpás zsemle			Puding Korpás kiflivel		
		Energia: 251.03 Kcal / 1,049.31 Kj			Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 Kj			Energia: 216.20 Kcal / 903.72 Kj			Energia: 240.67 Kcal / 1,006.00 Kj			Energia: 295.05 Kcal / 1,233.31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.38 g	11.63 g	4.35 g	4.38 g	18.87 g	4.87 g	7.87 g	7.91 g	2.96 g	8.69 g	8.47 g	3.16 g	10.13 g	6.42 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.24 g	4.68 g	2.03 g	50.48 g	18.16 g	0.69 g	28.32 g	0.00 g	1.44 g	32.13 g	0.00 g	0.85 g	48.84 g	19.48 g	0.67 g
		1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,7		

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