


Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

 eatrend Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Limonádé Snidlinges sajtkrémes Korpás zsemle			Tej Mogyorókrémes Kifli			Csipkebogyós tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Paprikával			Kakaó Fatörzs kiflivel			Erdei gyümölcsös tea Margarinos Korpás kenyér Olasz felvágottal Paradicsommal		
Iskolás 11-14 éves		Energia: 292.98 Kcal / 1,224.66 KJ			Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 KJ			Energia: 356.95 Kcal / 1,492.05 KJ			Energia: 265.97 Kcal / 1,111.75 KJ			Energia: 302.97 Kcal / 1,266.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.38 g	11.94 g	7.00 g	12.51 g	12.58 g	1.93 g	7.20 g	12.73 g	5.98 g	7.00 g	6.25 g	2.57 g	8.48 g	11.69 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.38 g	9.99 g	0.86 g	50.50 g	14.40 g	0.68 g	52.88 g	19.99 g	0.00 g	45.12 g	10.75 g	0.62 g	40.66 g	12.00 g	2.02 g
		1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7			1,(7)		
Ebéd																
		Erőleves Lecsós sertésragu Párolt rizszel			Lebbencsleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral Szilva			Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Magyaros sertésraguleves Kakaós piskóta Vanília öntettel Alma			Vegyes gyümölcsleves Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával		
		Energia: 801.02 Kcal / 3,348.26 KJ			Energia: 680.59 Kcal / 2,844.87 KJ			Energia: 829.19 Kcal / 3,466.01 KJ			Energia: 822.96 Kcal / 3,439.97 KJ			Energia: 939.45 Kcal / 3,926.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		22.49 g	46.98 g	10.89 g	20.54 g	23.53 g	3.29 g	33.22 g	38.15 g	9.78 g	25.58 g	21.34 g	4.63 g	24.83 g	47.06 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.09 g	0.00 g	1.77 g	96.50 g	20.06 g	4.82 g	87.66 g	0.27 g	2.90 g	132.32 g	58.45 g	2.61 g	104.45 g	32.37 g	4.34 g
		1,3,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9			1,3,4,7		
Uzsonna																
		Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegével Kígyóborkával			Sajtos pogácsa			Margarinos Korpás zsemle Mátrai diákcsemegével Salátalevéllel			Margarinos Rozskenyér Sertés párizsival Kígyóborkával			Kockasajt Kiflivel		
		Energia: 231.05 Kcal / 965.79 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 197.43 Kcal / 825.26 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9.28 g	7.02 g	2.95 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	6.98 g	6.13 g	2.39 g	9.93 g	8.57 g	7.70 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.60 g	3.30 g	0.63 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	28.55 g	0.00 g	1.04 g	30.51 g	3.30 g	1.45 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g
		1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,(7)			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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt Oldalak					

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
2024.09.17. 13:05:51 | QB - Élelem