

Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklevárral			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Kópé felvágottal			Barackos tea Pritaminos sajtkrémes Félbarna kenyér Csirkemell sonkával			Kakaó Fatörzs kiflivel			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 327.35 Kcal / 1,368.32 KJ			Energia: 288.83 Kcal / 1,207.31 KJ			Energia: 385.91 Kcal / 1,613.10 KJ			Energia: 265.97 Kcal / 1,111.75 KJ			Energia: 356.23 Kcal / 1,489.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.78 g	5.60 g	2.71 g	8.17 g	7.18 g	2.65 g	12.63 g	11.12 g	6.18 g	7.00 g	6.25 g	2.57 g	7.38 g	13.21 g	10.32 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
56.24 g			47.69 g			58.28 g			45.12 g			51.44 g				
1,7,(12)			1,(7)			1,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Brokkoli krém leves Levesgyönggyel Borsos tokány Főtt tésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Túrótöltelikes gombóc Vaníliás tejjel Alma			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Lebbencsleves Kapros tejföls tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral Körte			Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Párolt rizzel Tartármártással		
		Energia: 655.32 Kcal / 2,739.24 KJ			Energia: 1,171.66 Kcal / 4,897.54 KJ			Energia: 604.56 Kcal / 2,527.06 KJ			Energia: 658.20 Kcal / 2,751.28 KJ			Energia: 1,233.10 Kcal / 5,154.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.24 g	28.82 g	8.55 g	33.90 g	57.74 g	19.43 g	20.85 g	24.41 g	6.27 g	21.37 g	32.48 g	8.62 g	27.85 g	73.50 g	10.89 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
71.83 g			127.56 g			74.34 g			69.02 g			116.49 g				
1,3,7,9			1,7,(3),(6),(12)			1,3,9			1,7,9,(3)			1,3,7,10,(12)				
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Margarinos Korpás zsemle Sertés párizsival Paprikával			Helyben sült sajtos rúd			Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal Uborkával			Margarinos Graham kenyér Májusi csemegével Jégcsapretekkel			Helyben sült kakaós csiga Alma		
		Energia: 223.74 Kcal / 935.23 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 244.48 Kcal / 1,021.93 KJ			Energia: 236.57 Kcal / 988.86 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.63 g	7.90 g	3.09 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	9.56 g	9.94 g	3.97 g	9.49 g	7.02 g	2.56 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
29.46 g			17.00 g			29.10 g			33.90 g			18.02 g				
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3)				

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