

Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	Iskolás 11-14 éves	Tejeskávé Brüsszal			Barackos tea Kenőmájjas Korpás zsemle Uborkával			Erdei gyümölcs tea Margarinos Rozskenyér Csirkemell sonkával			Poharas tej Mogyorókrém Félbarna kenyér			Citromos tea Körözöttes Graham kenyér Paprikával			
		Energia: 298.59 Kcal / 1,248.11 KJ			Energia: 346.22 Kcal / 1,447.20 KJ			Energia: 285.32 Kcal / 1,192.64 KJ			Energia: 412.91 Kcal / 1,725.96 KJ			Energia: 290.92 Kcal / 1,216.05 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.42 g	6.22 g	2.95 g	9.20 g	8.54 g	3.38 g	9.76 g	8.57 g	7.48 g	14.63 g	12.90 g	2.01 g	10.80 g	3.04 g	1.26 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	49.89 g	21.52 g	0.59 g	57.63 g	28.28 g	0.86 g	42.01 g	12.00 g	1.44 g	59.08 g	14.40 g	0.27 g	54.69 g	19.98 g	1.44 g		
	1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,5,6,7,8			1,7				
	Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Tejszínes sajtgaluska leves Bácskai rizseshús Cékla salátával			Erőleves Finomfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérral Alma			Jókai bableves Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukorral Mandarin			Citromos almaleves Rántott halrúd Petrezselymes burgonyával			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal		
			Energia: 620.68 Kcal / 2,594.44 KJ			Energia: 717.22 Kcal / 2,997.98 KJ			Energia: 776.45 Kcal / 3,245.56 KJ			Energia: 531.58 Kcal / 2,222.00 KJ			Energia: 681.36 Kcal / 2,848.08 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			21.44 g	26.49 g	6.92 g	27.50 g	33.96 g	7.71 g	33.84 g	25.10 g	9.65 g	35.51 g	12.64 g	4.26 g	26.73 g	29.98 g	9.50 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74.07 g	0.06 g	3.28 g	73.96 g	4.00 g	2.10 g	103.18 g	10.03 g	1.59 g	72.97 g	35.11 g	2.63 g	74.90 g	2.05 g	1.84 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,4,7			1,7,9,(3),(6),(12)					
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Margarinos Rozskenyér Bécsi felvágottal Paprikával			Margarinos Félbarna kenyér Tavaszi felvágottal			Helyben sült sajtos pogácsa			Zöldfűszeres kockasajt Zsemlével			Helyben sült kajsziarackos háromszög Alma			
		Energia: 278.08 Kcal / 1,162.37 KJ			Energia: 227.52 Kcal / 951.03 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 211.36 Kcal / 883.48 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.53 g	12.41 g	8.86 g	8.98 g	6.99 g	2.73 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	11.04 g	4.65 g	2.47 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.93 g	0.00 g	2.02 g	32.09 g	0.00 g	0.62 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	30.90 g	0.00 g	0.44 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g			
1,(7)			1,(7)			1,3,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)					

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				1/1 Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető
2023.11.06 11:54:21 | QB - Élelem