

Heti étlap 2022.11.07 - 2022.11.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Csipkebogyó tea Margarinos Félbarna kenyér Baracklevárral			Barackos tea Hot-dog			Gyümölcslé Margarinos Rozskenyér Tavaszi felvágottal Paprikával			Tej Gabonagolyó		
		Energia: 306.07 Kcal / 1,279.37 KJ			Energia: 295.56 Kcal / 1,235.44 KJ			Energia: 313.69 Kcal / 1,311.22 KJ			Energia: 334.77 Kcal / 1,399.34 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.32 g	10.61 g	3.70 g	6.08 g	2.62 g	0.90 g	11.36 g	12.30 g	4.70 g	10.06 g	7.56 g	7.07 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.87 g	11.99 g	1.21 g	61.64 g	28.45 g	1.26 g	38.92 g	15.99 g	2.13 g	56.95 g	0.00 g	1.32 g	43.80 g	0.00 g	1.18 g		
1	1,(7),(12)			1,7			1,(7)			7,(1),(3),(5)						
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás 7-14 éves</b>	Frankfurti leves Burgonyás tészta Csemege uborkával Körte			Kukoricagaluska leves Tökfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérral Tejszelet			Babgulyás Félbarna kenyérral Morzsás nudli Baracklevárral Porcukorral			Karálbé leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával/ Félbarna kenyér Mandarin			Erőleves Lecsós sertésragu Párolt rizszel		
		Energia: 705.23 Kcal / 2,947.86 KJ			Energia: 771.33 Kcal / 3,224.16 KJ			Energia: 833.39 Kcal / 3,483.57 KJ			Energia: 750.36 Kcal / 3,136.50 KJ			Energia: 720.40 Kcal / 3,011.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.85 g	17.30 g	4.14 g	24.90 g	40.64 g	11.04 g	26.75 g	19.97 g	4.71 g	24.88 g	26.62 g	7.72 g	27.98 g	37.20 g	7.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.95 g	0.04 g	5.05 g	75.75 g	14.93 g	3.71 g	133.86 g	22.46 g	3.99 g	101.67 g	15.03 g	3.49 g	67.54 g	0.00 g	1.77 g		
1,7,15,(3),(6),(9),(12)	1,3,7,9			1,9,(12)			1,3,7,9			9						
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 7-14 éves</b>	Margarinos Zsemle Soproni felvágottal Uborkával			Margarinos Korpás kenyér Pulykamell sonkával Jégcsapretekkel			Kockasajt Zsemlével			Margarinos Félbarna kenyér Baromfi párizsival Uborkával			Vajas pogácsa Alma		
		Energia: 257.87 Kcal / 1,077.90 KJ			Energia: 183.75 Kcal / 768.08 KJ			Energia: 287.22 Kcal / 1,200.58 KJ			Energia: 239.97 Kcal / 1,003.07 KJ			Energia: 234.68 Kcal / 980.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.11 g	11.62 g	4.47 g	9.37 g	3.23 g	1.18 g	13.06 g	12.85 g	7.57 g	9.75 g	8.09 g	2.96 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.10 g	0.00 g	1.84 g	29.41 g	4.68 g	1.41 g	29.50 g	0.00 g	1.91 g	31.95 g	0.00 g	1.95 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g		
1,(7)	1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvetető

2022.11.02 12:58:14 | QB - Élelem