

Heti étlap 2022.11.21 - 2022.11.25

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
eatrend	Tízórai	Gyümölcsle Natúr vajkrém Rozskenyér Paradicsommal			Poharas kakaó Briós			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér			Almás-fahéjas tea Füstölt sajtkrém Graham kenyér			Poharas tej Varázs szívszállal Kifli			
		Energia: 377.06 Kcal / 1,576.11 Kj			Energia: 781.08 Kcal / 3,264.91 Kj			Energia: 337.90 Kcal / 1,412.42 Kj			Energia: 330.50 Kcal / 1,381.49 Kj			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		7.65 g	13.14 g	10.33 g	38.61 g	8.22 g	4.02 g	7.24 g	13.13 g	10.33 g	8.13 g	12.01 g	6.80 g	11.27 g	3.54 g	1.89 g	
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	57.14 g 0.00 g 0.70 g			137.24 g 66.54 g 1.47 g			47.33 g 20.67 g 0.71 g			46.99 g 13.99 g 1.40 g			38.62 g 5.02 g 0.76 g				
	1,7			1,3,7			1,7			1,7			1,6,7				
	Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Mákos tészta Körte			Kertészleves Paradicsomos káposzta főzelék Sertés aprósúlttel Félbarna kenyérral Tejszelet			Meggyes almaleves Rántott halfilé Párolt rizszel Paradicsomsalátával			Karfioleves Pusztapörkölt burgonyával Vegyesvágottal Mandarin			Csontleves Levesbetéttel Eszterházi sertésragu Főtt tésztával		
			Energia: 631.82 Kcal / 2,641.01 Kj			Energia: 690.86 Kcal / 2,887.79 Kj			Energia: 931.75 Kcal / 3,894.72 Kj			Energia: 408.33 Kcal / 1,706.82 Kj			Energia: 571.80 Kcal / 2,390.12 Kj		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			23.06 g	18.25 g	4.17 g	25.75 g	38.06 g	10.76 g	26.31 g	42.91 g	5.86 g	20.21 g	14.61 g	2.84 g	22.27 g	20.59 g	6.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	92.94 g 10.00 g 2.60 g			60.54 g 18.13 g 3.56 g			113.01 g 19.98 g 2.92 g			48.07 g 0.03 g 3.51 g			73.67 g 4.04 g 1.82 g				
1,7,9,(3)			1,3,7,9,(10)			1,3,4,7			9,15,(10),(12)			1,3,7,9,10,(12)					
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Burgonyás pogácsa			Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegével Jégcsapretekkel			Margarinos Korpás kenyér Baromfi párizsival			Gyümölcsös joghurt Kiflivel			Sajtkrém rúd Alma			
		Energia: 182.52 Kcal / 762.93 Kj			Energia: 231.75 Kcal / 968.72 Kj			Energia: 210.32 Kcal / 879.14 Kj			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 Kj			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	9.31 g	7.02 g	2.56 g	7.51 g	7.82 g	2.96 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
13.48 g 0.00 g 0.79 g			32.88 g 4.68 g 1.83 g			27.42 g 0.00 g 1.44 g			45.25 g 12.99 g 0.90 g			33.28 g 0.00 g 1.69 g					
1,(3),(7)			1,(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-csillagfűt 16-édesgyökér

2-rák 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szezám 14-puhatestűek

3-tojás 6-szója 9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető