

Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
eatrend	Tízórai	Poharas tej Kalács			Barackos tea Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarikával			Multivitaminos gyümölcsle Margarinos Rozskenyér Zala felvágottal Paradicsommal			Poharas tej Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal					
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 363.05 Kcal / 1,517.55 KJ			Energia: 341.56 Kcal / 1,427.72 KJ			Energia: 369.98 Kcal / 1,546.52 KJ			Energia: 307.31 Kcal / 1,284.56 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.75 g	12.37 g	6.91 g	11.00 g	7.93 g	7.18 g	16.79 g	14.84 g	5.97 g	9.90 g	7.88 g	4.10 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
49.51 g		4.20 g	0.90 g	54.67 g		24.98 g	0.93 g	56.88 g		0.00 g	1.36 g	42.07 g		0.00 g	2.79 g	48.94 g		19.99 g	0.98 g
1,3,7				1,7				1,(7)				1,7				1,7			
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Paradicsom leves Levesbetéttel Tarhonyáshús Vegyesvágottal Körte			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral Túró Rudi			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Alma			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminsalátával					
		Energia: 781.19 Kcal / 3,265.37 KJ			Energia: 859.72 Kcal / 3,593.63 KJ			Energia: 697.34 Kcal / 2,914.88 KJ			Energia: 635.68 Kcal / 2,657.14 KJ			Energia: 823.41 Kcal / 3,441.85 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		29.42 g	17.24 g	3.24 g	33.93 g	40.69 g	10.59 g	26.35 g	32.50 g	10.88 g	20.96 g	24.72 g	5.39 g	49.90 g	25.24 g	5.00 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
125.95 g		31.97 g	4.24 g	88.06 g		3.04 g	4.65 g	73.48 g		2.31 g	1.94 g	81.35 g		0.02 g	3.59 g	98.10 g		5.21 g	7.43 g
1,3,9,15,(10),(12)				1,3,7,9				1,3,7,9,(6),(12)				1,7,9				1,9,(3),(10)			
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Margarinos Korpás kenyér Toast felvágottal			Mogyorókrém Kifli			Margarinos Graham kenyér Bécsi felvágottal			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Csokoládékrém Alma					
		Energia: 193.35 Kcal / 808.20 KJ			Energia: 269.95 Kcal / 1,128.39 KJ			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ			Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		10.72 g	4.49 g	1.63 g	5.71 g	9.58 g	0.30 g	10.17 g	11.84 g	4.34 g	5.78 g	12.38 g	5.94 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
27.48 g		0.00 g	1.09 g	39.90 g		14.40 g	0.41 g	32.49 g		0.00 g	2.35 g	29.89 g		4.68 g	0.52 g	30.16 g		0.00 g	1.40 g
1,(7)				1,5,6,7,8				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-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!

Élelmézsvezető