

Heti étlap 2022.12.12 - 2022.12.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
eatrend	Tízórai	Barackos tea Margarinos Rozskenyér Paprikás szalámmal Paprikával			Almás-fahéjas tea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér Uborkával			Poharas tej Varázs szívószállal Kakaós kifli			Meggyes tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Tej Csicseriborsókrém Félbarna kenyér Paprikával										
		Energia: 353.78 Kcal / 1,478.80 KJ			Energia: 406.10 Kcal / 1,697.50 KJ			Energia: 255.06 Kcal / 1,066.15 KJ			Energia: 356.24 Kcal / 1,489.08 KJ			Energia: 350.61 Kcal / 1,465.55 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		9.57 g	10.08 g	7.84 g	8.09 g	12.23 g	7.09 g	12.00 g	7.26 g	3.44 g	7.09 g	12.68 g	5.80 g	14.58 g	11.89 g	5.50 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
55.88 g			24.98 g	1.36 g	64.59 g			35.33 g	1.56 g	42.44 g			9.60 g	0.75 g	52.93 g			19.99 g	1.20 g	45.91 g			0.00 g	1.68 g
1,(7)			1,7			1,3,6,7			1,7			1,7,10,(12)												
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Vajgaluska leves Sajtos tejszínes csirkeragu Párolt rizzsel Mandarin			Tarkableves csipetkével Félbarna kenyérral Prézlis nudli Porcukorral			Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbéccével Pusztapörkölt burgonyával Vegyesvágottal			Tarhonya leves Finomfőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral Tejszelet			Karfioleves Bugaci sertésragu Főtt tésztával										
		Energia: 537.26 Kcal / 2,245.75 KJ			Energia: 992.01 Kcal / 4,146.60 KJ			Energia: 578.72 Kcal / 2,419.05 KJ			Energia: 856.14 Kcal / 3,578.67 KJ			Energia: 559.61 Kcal / 2,339.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		24.13 g	17.05 g	3.45 g	27.75 g	8.84 g	0.93 g	22.04 g	27.32 g	5.48 g	31.95 g	34.06 g	9.44 g	24.64 g	24.24 g	5.43 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
71.57 g			0.02 g	3.55 g	197.62 g			49.97 g	3.54 g	60.35 g			0.00 g	3.90 g	103.45 g			9.93 g	3.75 g	60.32 g			0.03 g	2.19 g
1,3,7,9			1,3,9			1,7,15,(10),(12)			1,3,7			1,9,(3)												
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Kajszibarackos háromszög			Margarinos Korpás zsemle Csirkemell szendvics csemegével			Margarinos Graham kenyér Soproni felvágottal			Margarinos Félbarna kenyér Zala felvágottal			Sajtkrém rúd Alma										
		Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 192.91 Kcal / 806.36 KJ			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ			Energia: 233.62 Kcal / 976.53 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								
		3.78 g	18.27 g	4.87 g	11.36 g	2.77 g	1.19 g	10.17 g	11.84 g	4.34 g	9.98 g	7.39 g	2.65 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
39.98 g			18.16 g	0.67 g	30.60 g			0.00 g	1.26 g	32.49 g			0.00 g	2.35 g	31.72 g			0.00 g	1.86 g	18.02 g			5.90 g	0.37 g
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			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!

Élelmészvezető