

Heti étlap 2022.12.19 - 2022.12.23

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Iskolás 11-14 éves														
		Meggyes tea Margarinos Zsemle Olasz felvágottal Paprikával			Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Csipkebogyó tea Margarinos Rozskenyér Májusi csemegével Paprikával			Poharas kakaó Vajas molnárka			Citromos tea Hot-dog Ketchupal		
		Energia: 341.81 Kcal / 1,428.77 KJ			Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 314.63 Kcal / 1,315.15 KJ			Energia: 831.41 Kcal / 3,475.29 KJ			Energia: 351.45 Kcal / 1,469.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.30 g	11.71 g	4.47 g	12.76 g	5.60 g	2.53 g	9.73 g	7.60 g	7.07 g	40.59 g	9.99 g	4.76 g	11.81 g	12.39 g	4.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	49.49 g	19.99 g	1.83 g	58.18 g	16.20 g	1.53 g	51.55 g	19.99 g	1.32 g	143.79 g	63.40 g	1.77 g	47.71 g	22.78 g	2.56 g	
	1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,7			1,7,(9)			
	Ebéd	Iskolás 11-14 éves														
		Tejfölös burgonyaleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Csontleves Tavaszi rizshús Cékalsalátával Mandarin			Fahéjas almaleves Rántott halrúd Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával Szaloncukor			Magyaros zellerleves Paradicsomos káposzta főzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Lencsegulyás Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Csemege uborkával		
Energia: 650.32 Kcal / 2,718.34 KJ			Energia: 565.02 Kcal / 2,361.78 KJ			Energia: 705.81 Kcal / 2,950.29 KJ			Energia: 570.46 Kcal / 2,384.52 KJ			Energia: 977.61 Kcal / 4,086.41 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
26.34 g		25.65 g	8.67 g	23.92 g	14.53 g	2.74 g	37.10 g	19.00 g	6.04 g	29.87 g	19.97 g	4.01 g	40.00 g	23.20 g	4.20 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
77.89 g	2.07 g	2.70 g	80.75 g	4.84 g	1.82 g	100.60 g	58.15 g	3.84 g	67.70 g	12.23 g	5.43 g	150.51 g	0.00 g	3.76 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,9,15,(12)			1,3,4,7			1,9,(10)			1,7,10,(3),(12)				
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves															
	Meggyes táská Alma			Margarinos Rozsos zsemle Baromfi párizsival Jégcsapretekkel			Burgonyás pogácsa			Majonézes tojáskrém Rozskenyér Póréhagymakarikával			Sonkás kockasajt Kíflivel			
	Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ			Energia: 186.31 Kcal / 778.78 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 298.95 Kcal / 1,249.61 KJ			Energia: 229.78 Kcal / 960.48 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.38 g	18.87 g	4.87 g	8.17 g	8.11 g	3.03 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.59 g	15.88 g	6.50 g	10.44 g	10.28 g	6.04 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
50.48 g	18.16 g	0.69 g	20.27 g	4.68 g	1.19 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	31.53 g	0.00 g	1.26 g	23.60 g	0.00 g	1.53 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(3),(7)			1,3,10,(7),(12)			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!

Élelmezésvetető