

Heti étlap 2023.08.28 - 2023.09.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
eatrend	Reggeli	Narancsos limonádé Margarinos Korpás zsemle Sajt szelettel Paradicsommal Margarinos Zsemle Soproni felvágottal			Tej Margarinos Rozs kenyér Mézzel Margarinos Zsemle Baromfi párizsival Uborkával			Vaníliás tej Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Turista felvágottal Paprikával			Meggyes tea Majonézes tojáskrémes Graham kenyér Margarinos Zsemle Olasz felvágottal Uborkával			Tea Margarinos Félbarna kenyér Sertés párizsival Uborkával Gyümölcsjoghurt Kiflivel																														
		Energia: 910.63 Kcal / 3,806.43 KJ			Energia: 926.18 Kcal / 3,871.43 KJ			Energia: 890.57 Kcal / 3,722.58 KJ			Energia: 1,038.56 Kcal / 4,341.18 KJ			Energia: 901.21 Kcal / 3,767.06 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																												
		35.23 g	28.46 g	13.69 g	35.30 g	17.93 g	16.19 g	34.23 g	19.69 g	7.67 g	30.65 g	37.63 g	12.50 g	30.16 g	18.90 g	8.18 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
127.54 g			10.13 g			4.65 g			155.19 g			28.70 g			3.80 g			143.45 g			19.98 g			4.93 g			144.13 g			24.39 g			5.48 g			151.57 g			37.38 g			4.75 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7																																
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Kolbászos sárgaborsó leves Mákos tészta Alma			Tejfőlös burgonyaleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Vajgaluska leves Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Kertészleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérröckével Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Uborkasalátával																														
		Energia: 974.36 Kcal / 4,072.82 KJ			Energia: 911.99 Kcal / 3,812.12 KJ			Energia: 868.50 Kcal / 3,630.33 KJ			Energia: 916.15 Kcal / 3,829.51 KJ			Energia: 865.59 Kcal / 3,618.17 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																												
		36.23 g	39.58 g	11.29 g	30.75 g	40.71 g	11.34 g	34.40 g	39.63 g	9.86 g	34.20 g	48.53 g	12.24 g	62.31 g	32.39 g	5.97 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
117.19 g			20.03 g			4.56 g			104.79 g			0.05 g			5.72 g			92.10 g			0.02 g			6.21 g			84.44 g			0.02 g			1.58 g			81.20 g			6.23 g			8.34 g		
1,9,(3)			1,7,9			1,3,9,(7)			1,7,9,(3)			1,7,9,(10)																																
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Tea Margarinos Kifli Ízes sonkával Uborkával Helyben sült sajtkrémes rúd			Limonádé Paprikás burgonya Csemege uborkával			Limonádé Kolbászos tojásrántotta Félbarna kenyérral Paprikával			Tea Meleg szendvics Nektarin			Tea Margarinos Félbarna kenyér Zala felvágottal Paprikával																														
		Energia: 711.66 Kcal / 2,974.74 KJ			Energia: 593.10 Kcal / 2,479.16 KJ			Energia: 667.05 Kcal / 2,788.27 KJ			Energia: 684.52 Kcal / 2,861.29 KJ			Energia: 513.95 Kcal / 2,148.31 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																												
		30.83 g	10.37 g	9.88 g	20.03 g	28.32 g	8.03 g	29.67 g	27.20 g	6.22 g	30.57 g	14.12 g	6.59 g	17.71 g	11.70 g	4.13 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
134.52 g			24.39 g			5.18 g			62.49 g			9.99 g			6.99 g			74.69 g			9.99 g			5.32 g			107.88 g			22.61 g			4.54 g			84.12 g			19.99 g			3.32 g		
1,7			15,(6),(12)			1,3			1,7,(9)			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-csillagfűrt | 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!

Élelmiszevizető

2023.08.24 6:33:10 | QB - Élelem