

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-------------------|-------------------------------|---|------------|--------|---|--------------------|--------|--|------------------|---------|--|------------|--------|---|---------|--------|
| eatrend | Tízórai | Meggyes tea Margarinos Korpás kenyér Diákcsemegével Paradicsommal | | | Tej Margarinos Rozskenyér Baracklevél | | | Almás-fahéjas tea Kenőmájasos Félbarna kenyér Uborka | | | Erdei gyümölcs tea Margarinos Korpás kenyér Kópé felvágottal Paradicsommal | | | Tejeskávé Kiflivel | | |
| | | Energia: 278.05 Kcal / 1,162.25 KJ | | | Energia: 326.63 Kcal / 1,365.31 KJ | | | Energia: 396.68 Kcal / 1,658.12 KJ | | | Energia: 263.67 Kcal / 1,102.14 KJ | | | Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 6.65 g | 6.23 g | 2.27 g | 12.96 g | 6.08 g | 7.05 g | 10.43 g | 8.80 g | 3.43 g | 8.47 g | 7.24 g | 2.66 g | 10.57 g | 3.28 g | 1.73 g |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | |
| 48.61 g | | | 54.80 g | | | 67.62 g | | | 40.91 g | | | 49.45 g | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | |
| 19.99 g | | | 12.46 g | | | 35.33 g | | | 17.99 g | | | 15.98 g | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | |
| 1.23 g | | | 1.03 g | | | 0.35 g | | | 1.36 g | | | 0.68 g | | | | |
| 1,(7) | | | 1,7,(12) | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1,(7) | | | 1,7 | | | | |
| Ebéd | Iskolás 11-14 éves | Magyaros zöldborsó leves Rántott halrúd Párolt rizszel Tartármártással | | | Csontleves Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral | | | Kolbászos burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórattal Alma | | | Kukoricagaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal Szilva | | | Paradicsom leves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Párolt zöldséggel | | |
| | | Energia: 834.82 Kcal / 3,489.55 KJ | | | Energia: 594.67 Kcal / 2,485.72 KJ | | | Energia: 1,181.05 Kcal / 4,936.79 KJ | | | Energia: 622.74 Kcal / 2,603.05KJ | | | Energia: 799.58 Kcal / 3,342.24 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 37.42 g | 44.67 g | 7.25 g | 19.17 g | 27.64 g | 6.96 g | 28.61 g | 54.95 g | 16.43 g | 25.88 g | 25.57 g | 8.21 g | 30.76 g | 16.19 g | 1.96 g |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | |
| 70.50 g | | | 66.21 g | | | 141.23 g | | | 71.34 g | | | 120.77 g | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | |
| 21.97 g | | | 0.04 g | | | 43.97 g | | | 2.04 g | | | 32.15 g | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | |
| 2.78 g | | | 2.55 g | | | 11.35, g | | | 2.63 g | | | 5.03 g | | | | |
| 1,3,4,7,9,10,(12) | | | 1,3,7,9 | | | 1,7,9,(3),(6),(12) | | | 1,3,7,9,(6),(12) | | | 1,3,9,(10) | | | | |
| Uzsonna | Iskolás 11-14 éves | Zöldfűszeres kockasajt Kiflivel | | | Helyben sült sajtos pogácsa Alma | | | Margarinos Korpás zsemle Baromfi párizsival Paprikával | | | Helyben sült meggyes párna | | | Margarinos Graham kenyér Tavaszi felvágottal Paprikával | | |
| | | Energia: 184.04 Kcal / 769.29 KJ | | | Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ | | | Energia: 223.74 Kcal / 935.23 KJ | | | Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ | | | Energia: 238.22 Kcal / 995.76 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 10.10 g | 4.58 g | 2.44 g | 3.06 g | 13.70 g | 3.58 g | 8.63 g | 7.90 g | 3.09 g | 3.78 g | 18.27 g | 4.87 g | 9.52 g | 7.08 g | 2.55 g |
| Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | Szénhidrát | | | | |
| 25.20 g | | | 23.98 g | | | 29.46 g | | | 39.98 g | | | 34.01 g | | | | |
| Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | Cukor | | | | |
| 0.00 g | | | 0.00 g | | | 0.00 g | | | 18.16 g | | | 0.00 g | | | | |
| Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | Só | | | | |
| 0.79 g | | | 0.81 g | | | 1.25 g | | | 0.67 g | | | 1.65 g | | | | |
| 1,7 | | | 1,3,7 | | | 1,(7) | | | 1,7,(3),(6),(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-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!

.....
Élelmezésvezető
2023.09.26 12:42:08 | QB - Élelem