


Heti étlap 2023.12.25 - 2023.12.29

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás 11-14 éves</b>	<b>ÜNNEPNAP</b>		Almás-fahéjas tea Natúr sajtkrém Félbarna kenyér Paprikával	Erdei gyümölcs tea Margarinos Korpás kenyér Soproni felvágottal Uborkával	Kakaó Fatörzs kiffivel								
				Energia: 408.45 Kcal / 1,707.32 KJ		Energia: 299.93 Kcal / 1,253.71 KJ		Energia: 265.97 Kcal / 1,111.75 KJ						
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
				8.15 g	12.29 g	7.05 g	8.48 g	11.66 g	4.56 g	7.00 g	6.25 g	2.57 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
64.98 g			32.03 g	0.35 g	39.97 g			15.30 g	2.03 g	45.12 g			10.75 g	0.62 g
1,7			1,(7)			1,3,7								
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás 11-14 éves</b>			Legényfogó leves Mákos tészta Narancs	Kukoricagaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel	Pirított tésztaleves Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral								
				Energia: 546.78 Kcal / 2,285.54 KJ		Energia: 700.67 Kcal / 2,928.80 KJ		Energia: 677.18 Kcal / 2,830.61 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		21.66 g	14.04 g	3.48 g	19.96 g	37.65 g	9.48 g	19.50 g	33.14 g	8.40 g				
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
82.36 g			10.00 g	1.43 g	69.95 g			0.01 g	3.51 g	73.88 g			0.02 g	5.64 g
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,(3)								
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 11-14 éves</b>			Margarinos Korpás zsemle Baromfi párizsival	Gyümölcsös joghurt Alma	Margarinos Graham kenyér Tavaszi felvágottal Paprikával								
				Energia: 217.86 Kcal / 910.65 KJ		Energia: 218.29 Kcal / 912.45 KJ		Energia: 238.22 Kcal / 995.76 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		8.27 g	7.81 g	3.09 g	6.19 g	6.39 g	3.13 g	9.52 g	7.08 g	2.55 g				
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
28.56 g			0.00 g	1.25 g	32.95 g			12.99 g	0.51 g	34.01 g			0.00 g	1.65 g
1,(7)			7,(1)			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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető