

Heti étlap 2024.01.15 - 2024.01.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Kakaó Briós			Barackos tea Majonézos tonhalkrém Félbarna kenyér Uborkával			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarikákkal			Gyümölcsös joghurt Kiflivel			Almás-fahéjas tea Margarinos Rozskenyér Sertés párizsival Paradicsommal		
		Energia: 277.35 Kcal / 1,159.32 KJ			Energia: 353.20 Kcal / 1,476.38 KJ			Energia: 317.03 Kcal / 1,325.19 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 334.03 Kcal / 1,396.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.60 g	6.44 g	3.08 g	7.31 g	12.68 g	3.29 g	6.80 g	8.67 g	4.05 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	9.03 g	6.84 g	6.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43.94 g	15.53 g	0.59 g	51.93 g	22.18 g	0.04 g	52.52 g	19.99 g	0.00 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	58.78 g	27.98 g	1.22 g	
	1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,7			1,(7)			
	Ebéd	Magyaros gombaleves Sertéspörkölt Tarhonyával Céklasalátával			Kerti zöldségleves Paradicsomos hűgombóc Főtt burgonyával Gyümölcsnap: Banán, Narancs			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Rakott zöldbab			Tárkonyos sertésragu leves Morzsás nudli Baracklevárral Porcukorral			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Párolt rizszel Házi káposztasalátával		
		Energia: 601.08 Kcal / 2,512.51 KJ			Energia: 403.67 Kcal / 1,687.34 KJ			Energia: 494.67 Kcal / 2,067.72 KJ			Energia: 500.21 Kcal / 2,090.88 KJ			Energia: 600.27 Kcal / 2,509.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.53 g	27.58 g	6.79 g	13.29 g	18.55 g	4.49 g	18.35 g	22.76 g	7.79 g	15.54 g	7.88 g	2.50 g	37.65 g	19.62 g	3.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	63.25 g	3.23 g	2.95 g	45.05 g	8.00 g	1.35 g	52.88 g	0.28 g	2.83 g	90.18 g	16.23 g	2.41 g	67.49 g	4.13 g	5.21 g	
1,3,9,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9			1,7,9,(12)			1,3,9,(10)				
Uzsonna	Margarinos Rozskenyér Diákcsemegével Paprikával			Helyben sült meggyes táská			Margarinos Korpás zsemle Májusi csemegével			Margarinos Korpás kenyér Toast felvágottal Paprikával			Sajtos pogácsa Alma			
	Energia: 204.70 Kcal / 855.65 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 190.60 Kcal / 796.71 KJ			Energia: 181.61 Kcal / 759.13 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.82 g	5.66 g	6.33 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	6.77 g	5.27 g	2.13 g	8.70 g	3.84 g	1.39 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.57 g	0.00 g	1.08 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.97 g	0.00 g	0.94 g	28.04 g	0.00 g	0.98 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,3,7				

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	

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2024.01.09 7:53:28 | QB - Élelem