

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Vanília tej Vajas molnárka			Citromos limonádé Natúr vajkrémes Rozskenyér Tavaszi felvágottal Salátalevéellel			Poharas tej Gabonagyóval			Poharas tej Margarinos Rozskenyér Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Erdei gyümölcsös limonádé Margarinos Félbarna kenyér Sertés párizsival Paradicsommal		
		Energia: 368.17 Kcal / 1,538.95 KJ			Energia: 366.95 Kcal / 1,533.85 KJ			Energia: 245.04 Kcal / 1,024.27 KJ			Energia: 320.04 Kcal / 1,337.77 KJ			Energia: 290.53 Kcal / 1,214.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.40 g	8.00 g	3.69 g	9.99 g	17.52 g	11.97 g	9.88 g	3.24 g	1.67 g	19.97 g	8.24 g	7.79 g	9.98 g	8.12 g	3.15 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
61.21 g			41.61 g			43.80 g			41.45 g			44.13 g				
22.38 g			9.99 g			0.00 g			4.68 g			9.99 g				
0.89 g			1.26 g			1.18 g			1.37 g			0.74 g				
1,3,7			1,7			7,(1),(3),(5)			1,7			1,(7)				
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Magyaros csipetkeleves Csikós tokány Párolt rizszel Görögdinnye			Kerti zöldségleves Burgonyafőzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Babgulyás Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal Nektarin			Májgaluska leves Spenótos rakott tészta			BrokkolikréMLEVES Levesgyönggyel Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Házi káposztasalátával		
		Energia: 858.78 Kcal / 3,589.70 KJ			Energia: 457.43 Kcal / 1,912.06 KJ			Energia: 719.30 Kcal / 3,006.67 KJ			Energia: 603.75 Kcal / 2,523.68 KJ			Energia: 719.04 Kcal / 3,005.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.38 g	41.94 g	10.69 g	10.80 g	18.46 g	2.85 g	27.40 g	12.90 g	3.82 g	33.65 g	22.94 g	6.30 g	49.06 g	25.23 g	5.90 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
95.32 g			60.82 g			122.81 g			66.48 g			73.31 g				
0.02 g			0.14 g			2.26 g			0.05 g			8.47 g				
6.19 g			1.13 g			2.26 g			3.76 g			6.55 g				
1,3,7,9			1,7,9			1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(10)				
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Margarinos Korpás kenyér Csemege szalámmal Paprikával			Helyben sült sajtkrémes rúd			Margarinos Korpás kenyér Csirkemell sonkával Uborkával			Helyben sült vanília párna Alma			Kenőmájásos Korpás zsemle Paprikával		
		Energia: 226.36 Kcal / 946.18 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 183.05 Kcal / 765.15 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 246.55 Kcal / 1,030.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.24 g	9.32 g	3.32 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.34 g	3.23 g	1.39 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g	9.05 g	8.56 g	3.16 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
28.31 g			33.28 g			29.13 g			30.16 g			33.03 g				
0.00 g			0.00 g			1.69 g			0.00 g			0.00 g				
1.36 g			1.69 g			1.41 g			1.40 g			0.85 g				
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7),(10)				

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-csillagfűt | 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