

Heti étlap 2024.07.01. - 2024.07.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
eatrend 13	Tízórai	Szívószás kakaó Korpás kiflivel			Citromos limonádé Margarinos Rozskenyér Mátrai diákcsemegével Uborkával			Csipkebogyós tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paprikával			Poharas tej Narancsos mini kuglóf			Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Olasz felvágottal Paradicsommal										
		Energia: 126.03 Kcal / 526.81 KJ			Energia: 242.20 Kcal / 1,012.40 KJ			Energia: 356.95 Kcal / 1,492.05 KJ			Energia: 563.26 Kcal / 2,354.43 KJ			Energia: 299.25 Kcal / 1,250.87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		5.34 g	0.77 g	0.07 g	9.57 g	4.38 g	6.07 g	7.20 g	12.73 g	5.98 g	16.94 g	20.50 g	13.83 g	8.42 g	11.68 g	4.35 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
24.28 g			0.00 g	0.56 g	40.76 g			13.29 g	1.26 g	52.88 g			19.99 g	0.00 g	76.40 g			21.50 g	1.33 g	39.79 g			10.13 g	2.02 g
1,(7)			1,(7)			1,7			7			1,(7)												
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Csurgatott tojásleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizsszel Görögdinnye			Daragaluska leves Tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Baracklevárral Porcukor szóráttal Őszibarack			Zellerkrémleves Levesgyönggyel Párolt csirkemell Párolt rizsszel Párolt zöldséggel			Paradicsom leves Rántott halrúd Burgonyapürével										
		Energia: 616.98 Kcal / 2,578.98 KJ			Energia: 659.04 Kcal / 2,754.79 KJ			Energia: 763.73 Kcal / 3,192.39 KJ			Energia: 870.33 Kcal / 3,637.98 KJ			Energia: 637.59 Kcal / 2,665.13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		19.00 g	27.68 g	6.44 g	22.61 g	31.95 g	8.54 g	25.28 g	13.17 g	2.24 g	41.16 g	29.35 g	6.21 g	35.28 g	11.98 g	3.21 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
71.82 g			0.02 g	2.95 g	69.39 g			9.00 g	3.13 g	134.71 g			22.45 g	1.11 g	96.35 g			0.39 g	4.54 g	95.70 g			51.17 g	4.83 g
1,3,9			1,3,7,9			1,(3),(12)			1,3,7,9,(10)			1,3,4,7,9												
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Margarinos Félbarna kenyérral Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Kockasajt Kiflivel			Margarinos Korpás zsemle Májusi csemegével			Margarinos Rozskenyér Sertés párizsival Salátalevéllel			Helyben sült kakaós csiga Alma										
		Energia: 223.70 Kcal / 935.07 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 208.94 Kcal / 873.37 KJ			Energia: 236.34 Kcal / 987.90 KJ			Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		12.99 g	4.76 g	1.82 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	7.80 g	6.74 g	2.68 g	9.68 g	8.55 g	7.48 g	3.77 g	12.36 g	4.03 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
32.29 g			4.68 g	0.40 g	23.80 g			0.00 g	1.81 g	29.21 g			0.00 g	1.13 g	30.08 g			0.00 g	1.44 g	28.52 g			5.90 g	0.39 g
1,(7)			1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3)												

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-csillagfürt | 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!

Élelmiszevizsgáló

2024.06.26. 11:35:07 | QB - Élelem