

Heti étlap 2022.11.14 - 2022.11.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Erdei gyümölcsstea Margarinos Rozskenyér Paprikás szalámmal Uborkával			Narancslé Margarinos Félbarna kenyér Sajt szelettel Paradicsommal			Almás-fahéjas tea Majonézés tojáskrém Graham kenyér			Poharas kakaó Kifli			Csipkebogyó tea Körözött Félbarna kenyérral Paradicsommal		
		Energia: 299.01 Kcal / 1,249.86 KJ			Energia: 351.68 Kcal / 1,470.02 KJ			Energia: 372.58 Kcal / 1,557.38 KJ			Energia: 753.35 Kcal / 3,149.00 KJ			Energia: 270.73 Kcal / 1,131.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.43 g	10.01 g	8.06 g	11.96 g	7.98 g	4.29 g	8.70 g	16.57 g	2.29 g	38.76 g	5.28 g	2.80 g	10.53 g	3.00 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.51 g	15.30 g	1.37 g	58.32 g	0.00 g	1.66 g	47.10 g	13.99 g	1.62 g	136.80 g	61.00 g	1.56 g	49.98 g	15.99 g	1.61 g		
1,(7)			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 éves	Tárkonyos sertésragu leves Sajtos-tejfölös tészta Körte			Lebbencsleves Sárgaborsófőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral Dörmi			Vajgaluska leves Temesvári sertésragu Párolt rizszel Kivi			Vegyes gyümölcsleves Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborkával			Vegyes zöldségkrémleves Levesgyönggyel Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 657.68 Kcal / 2,749.10 KJ			Energia: 812.16 Kcal / 3,394.83 KJ			Energia: 651.88 Kcal / 2,724.86 KJ			Energia: 551.36 Kcal / 2,304.68 KJ			Energia: 655.57 Kcal / 2,740.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.79 g	23.76 g	9.63 g	33.13 g	33.90 g	5.42 g	27.72 g	20.55 g	5.53 g	14.05 g	20.16 g	5.86 g	25.52 g	28.51 g	9.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.26 g	0.02 g	1.90 g	92.54 g	8.82 g	5.12 g	86.63 g	0.02 g	2.60 g	79.93 g	20.78 g	5.12 g	73.58 g	0.27 g	3.69 g		
1,7,9,(3)			1,9,(3),(8)			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskolás 7-14 éves	Margarinos Zsemle Toast felvágottal			Kenőmájás Korpás zsemlével			Margarinos Korpás kenyér Olasz felvágottal			Margarinos Zsemle Májusi csemegeével			Fahéjas csiga Alma		
		Energia: 200.89 Kcal / 839.72 KJ			Energia: 240.67 Kcal / 1,006.00 KJ			Energia: 246.80 Kcal / 1,031.62 KJ			Energia: 208.94 Kcal / 873.37 KJ			Energia: 199.74 Kcal / 834.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.48 g	4.48 g	1.76 g	8.69 g	8.47 g	3.16 g	8.05 g	11.60 g	4.34 g	7.80 g	6.74 g	2.68 g	5.06 g	5.31 g	1.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.62 g	0.00 g	0.90 g	32.13 g	0.00 g	0.85 g	27.45 g	0.00 g	2.02 g	29.21 g	0.00 g	1.13 g	32.15 g	5.00 g	0.19 g		
1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,(7)			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-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!