

Heti étlap 2022.12.05 - 2022.12.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Citromos tea Margarinos Rozskenyér Tavaszi felvágottal			Csipkebogyó tea Margarinos Félbarna kenyér Baracklevéllel			Gyümölcsle Margarinos Félbarna kenyér Olasz felvágottal			Poharas tej Kifivel			Barackos tea Póréhagymás sajtkrém Graham kenyér Alma		
		Energia: 308.13 Kcal / 1,287.98 KJ			Energia: 312.24 Kcal / 1,305.16 KJ			Energia: 375.01 Kcal / 1,567.54 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 428.43 Kcal / 1,790.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.29 g	7.50 g	7.07 g	6.19 g	2.64 g	0.90 g	10.53 g	11.84 g	4.34 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.56 g	12.80 g	6.87 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
50.64 g			65.64 g			56.87 g			33.40 g			68.62 g				
1,(7)			1,(7),(12)			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Tejfölös zöldbableves Sertés pörkölt Főtt tésztával Vegyesvágottal Alma			Vegyes zöldségkrémleves Levesgyönggyel Rántott sajt Petrezselymes burgonyával Tartármártással Mikulás			Májgombóc/Húsgombóc leves Káposztás tészta Porcukorral Körte			Zöldborsó leves Rakott brokkoli			Tojásleves Zöldborsó főzelék Lenmagos fasírtal Félbarna kenyérel		
		Energia: 627.21 Kcal / 2,621,74 KJ			Energia: 1,200.85 Kcal / 5,019.55 KJ			Energia: 436.93 Kcal / 1,826.37 KJ			Energia: 542.75 Kcal / 2,268.70 KJ			Energia: 716.68 Kcal / 2,995.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.51 g	23.73 g	4.23 g	31.70 g	73.53 g	22.89 g	10.98 g	4.08 g	0.28 g	27.27 g	27.92 g	7.95 g	31.20 g	26.81 g	7.09 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
76.53 g			101.94 g			88.45 g			47.55 g			88.12 g				
1,7,9,15,(3),(10),(12)			1,3,7,9,10,(5),(8),(12)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Kenőmájas Zsemle Paprikával			Margarinos Zsemle Sertés párizsival Uborkával			Margarinos Zsemle Toast felvágottal			Margarinos Félbarna kenyér Diákcsemegével Uborkával			Gyümölcsös joghurt Kifivel		
		Energia: 246.55 Kcal / 1,030.58 KJ			Energia: 200.07 Kcal / 836.29 KJ			Energia: 200.89 Kcal / 839.72 KJ			Energia: 219.54 Kcal / 917.68 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.05 g	8.56 g	3.16 g	7.38 g	6.02 g	2.63 g	11.48 g	4.48 g	1.76 g	8.46 g	6.41 g	2.48 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
33.03 g			29.05 g			28.62 g			31.94 g			45.25 g				
1,(6),(7),(10)			1,(7)			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-csillagfűt | 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