

Heti étlap 2023.03.27 - 2023.03.31

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|-------------------------------|--|---------|------------|--|---------|--------|--|---------|--------|---|------------|--------|--|---------|--------|
| eatrend | Tízórai | Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres sajtkrémes Félbarna kenyér | | | Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Toast felvágottal Salátalevéllel | | | Poharas tej Tejes kiflivel | | | Citromos tea Kenőmájás Félbarna kenyérrrel Jégcsapretek karikákkal | | | Erdei gyümölcsstea Snidlinges házi sajtkrémes Félbarna kenyér | | |
| | | Energia: 402.90 Kcal / 1,684.12 KJ | | | Energia: 295.99 Kcal / 1,237.24 KJ | | | Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ | | | Energia: 344.81 Kcal / 1,441.31 KJ | | | Energia: 318.27 Kcal / 1,330.37 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7.81 g | 12.21 g | 6.87 g | 10.98 g | 4.54 g | 1.63 g | 10.56 g | 3.28 g | 1.73 g | 10.33 g | 8.78 g | 3.04 g | 7.66 g | 12.18 g | 6.87 g |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | |
| 64.14 g | | 32.03 g | 1.55 g | 52.55 g | | 24.98 g | 1.09 g | 33.40 g | | 0.00 g | 0.68 g | 55.79 g | | 24.66 g | 1.55 g | |
| 1,7 | | 1,(7) | | | 1,7 | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1,7 | | | | | |
| Ebéd | Iskolás 11-14 éves | Kolbászos burgonyaleves Félbarna kenyérrrel Káposztás tészta Alma | | | Zöldséges gombaleves Borsos tokány Párolt rizszel | | | Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérrrel | | | Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Tavaszi rizseshús | | | Vajgaluska leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérrrel/ Főtt burgonyával | | |
| | | Energia: 599.05 Kcal / 2,504.03 KJ | | | Energia: 596.25 Kcal / 2,492.33 KJ | | | Energia: 654.62 Kcal / 2,736.31 KJ | | | Energia: 614.51 Kcal / 2,568.65 KJ | | | Energia: 675.27 Kcal / 2,822.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19.29 g | 14.31 g | 3.51 g | 20.77 g | 26.86 g | 6.57 g | 26.22 g | 28.59 g | 7.33 g | 22.58 g | 27.01 g | 5.46 g | 22.02 g | 26.26 g | 6.98 g |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | |
| 97.20 g | | 4.01 g | 3.98 g | 67.59 g | | 0.02 g | 2.92 g | 72.18 g | | 0.02 g | 6.36 g | 67.55 g | | 0.00 g | 1.64 g | |
| 1,9,(3) | | 1,9 | | | 1,3,9 | | | 1,7 | | | 1,3,9,(7) | | | | | |
| Uzsonna | Iskolás 11-14 éves | Margarinos Rozskenyér Tavaszi felvágottal | | | Helyben sült rácsos túrós táska | | | Margarinos Félbarna kenyér Zala felvágottal Uborka karikákkal | | | Margarinos Rozskenyér Sertés párizsival | | | Helyben sült sajtkrémes rúd | | |
| | | Energia: 226.80 Kcal / 948.02 KJ | | | Energia: 153.89 Kcal / 643.26 KJ | | | Energia: 237.15 Kcal / 991.29 KJ | | | Energia: 235.72 Kcal / 985.31 KJ | | | Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.16 g | 7.47 g | 7.07 g | 3.78 g | 8.64 g | 2.63 g | 10.28 g | 7.42 g | 2.87 g | 9.63 g | 8.54 g | 7.48 g | 7.99 g | 2.31 g | 3.61 g |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | |
| 30.65 g | | 0.00 g | 1.32 g | 15.08 g | | 4.00 g | 0.31 g | 32.23 g | | 3.30 g | 1.87 g | 30.00 g | | 0.00 g | 1.44 g | |
| 1,(7) | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 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!

.....

Élelmezésvezető