

Heti étlap 2023.05.08 - 2023.05.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 11-14 éves	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér			Szívószálas kakaó Korpás kiflivel			Barackos tea Kenőmájasos Félbarna kenyér Paprikával			Citromos limonádé Házi padlizsánkrémes Korpás kenyér			Erdei gyümölcsös tea Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival		
		Energia: 403.02 Kcal / 1,684.62 KJ			Energia: 126.03 Kcal / 526.81 KJ			Energia: 367.15 Kcal / 1,534.69 KJ			Energia: 341.14 Kcal / 1,425.97 KJ			Energia: 259.92 Kcal / 1,086.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.89 g	12.65 g	5.80 g	5.34 g	0.77 g	0.07 g	10.44 g	8.85 g	3.03 g	4.94 g	18.23 g	6.19 g	7.64 g	7.85 g	2.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.08 g	32.03 g	1.20 g	24.28 g	0.00 g	0.56 g	60.90 g	24.98 g	1.54 g	38.64 g	9.99 g	1.23 g	39.43 g	12.00 g	1.44 g		
1,7			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,7,10,(12)			1,(7)				
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Kukoricagaluska leves Mézes mustáros sertésragu Főtt tésztával			Tárkonyos zöldségleves Meggymártás Főtt sertésszelettel Párolt rizszel			Citromos almaleves Paprikás burgonya Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával Lencsefőzelék Lenmagos húsgolyóval Félbarna kenyérral			Májgombóc leves Burgonyás tészta Házi vitaminsalátával		
		Energia: 491.72 Kcal / 2,055.39 KJ			Energia: 502.76 Kcal / 2,101.54 KJ			Energia: 596.71 Kcal / 2,494.25 KJ			Energia: 811.95 Kcal / 3,393.95 KJ			Energia: 585.06 Kcal / 2,445.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.04 g	15.19 g	3.34 g	11.33 g	10.14 g	2.14 g	17.30 g	20.61 g	5.92 g	34.02 g	40.42 g	9.91 g	19.28 g	10.39 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.89 g	2.44 g	2.56 g	92.03 g	12.01 g	2.16 g	89.29 g	13.99 g	4.67 g	77.38 g	2.01 g	3.74 g	103.51 g	5.04 g	3.07 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,7,9			1,7			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9				
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Margarinos Korpás zsemle Májusi csemegével Jégcsapretek karikákkal			Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Uborka karikákkal			Helyben sült sajtos pogácsa			Margarinos Zsemle Olasz felvágottal Jégcsapretek karikákkal			Helyben sült rácsos túrós táska Alma		
		Energia: 213.17 Kcal / 891.05 KJ			Energia: 223.00 Kcal / 932.14 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 258.57 Kcal / 1,080.82 KJ			Energia: 206.07 Kcal / 861.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.13 g	6.77 g	2.69 g	12.96 g	4.76 g	1.85 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	9.14 g	11.62 g	4.48 g	4.38 g	9.24 g	2.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.00 g	4.68 g	1.14 g	32.01 g	3.30 g	1.60 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	29.38 g	4.68 g	1.84 g	25.58 g	4.00 g	0.33 g		
1,(7)			1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt					

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető
2023.05.03 7:48:10 | QB - Élelem