


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 2-es étlap (7-10)	Tej Kaláccsal			Barackos tea, Sajtkrémes Teljeskiőrlésű kenyér Póréhagymával			Almás-fahéjas tea, Zala felvágott Margarinnal, Rozskenyérrel, Kígyóbokrával			Tej, Soproni felvágott Margarinnal, Félbarna kenyérrel			Csipkebogyó tea, Reszelt sajt Margarinnal, Zsemeléval		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 313.43 Kcal / 1,310.14 KJ			Energia: 319.89 Kcal / 1,337.14 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 307.31 Kcal / 1,284.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.25 g	8.53 g	4.62 g	9.61 g	6.40 g	6.81 g	15.42 g	11.76 g	4.82 g	9.90 g	7.88 g	4.10 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.51 g 4.20 g 0.90 g			51.48 g 21.98 g 0.82 g			55.68 g 28.28 g 1.17 g			42.04 g 0.00 g 2.37 g			48.94 g 19.99 g 0.98 g				
		1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7		
Ebéd	Iskola 2-es étlap (7-10)	Paradicsomli leves betűtésztával, Tarhonyáshús Céklasalátával			Sárgaborsó leves, Stefánia vagdalt Burgonyafőzelékkel, Félbarna kenyérrel			Zellerkrémleves levesgyönggyel, Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves, Csikós tokány Párolt rizzsel, Körte			Magyaros csipetkeleves, Sült csirkecomb Párolt rizzsel, Vitaminsalátával		
		Energia: 704.91 Kcal / 2,946.52 KJ			Energia: 766.16 Kcal / 3,202.55 KJ			Energia: 683.81 Kcal / 2,858.33 KJ			Energia: 644.20 Kcal / 2,692.76 KJ			Energia: 614.15 Kcal / 2,567.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.67 g	16.56 g	3.22 g	29.05 g	36.61 g	8.69 g	26.95 g	30.58 g	12.23 g	20.71 g	22.93 g	5.00 g	43.67 g	15.70 g	3.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
109.22 g 32.77 g 4.06 g			78.96 g 0.04 g 4.51 g			73.84 g 2.31 g 1.85 g			88.12 g 0.02 g 2.23 g			72.91 g 5.17 g 5.90 g				
		1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,9,(10)		
Uzsonna	Iskola 2-es étlap (7-10)	Toast felvágott, Margarinnal, Korpás kenyérrel, Jégcsapretekkel			Mogyorókrémes kifli			Helyben sült vaníliáskrémes táskás			Magyaros vajkrém Korpás zsemeléval, Jégcsapretekkel			Bécsi felvágott Margarinnal, Graham kenyérrel		
		Energia: 181.92 Kcal / 760.43 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 216.79 Kcal / 906.18 KJ			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.79 g	3.81 g	1.40 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	5.53 g	8.38 g	4.01 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.23 g 4.68 g 0.99 g			34.20 g 9.60 g 0.41 g			19.66 g 0.00 g 1.38 g			29.69 g 4.68 g 0.52 g			32.46 g 0.00 g 1.93 g				
		1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,(7)		

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető