


Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Reggeli	Középiskola A	Karamellás tej Molnárika Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér Paprika			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér Kajsziarackos háromszög			Citromos tea Tepertőkrém Eatrend Félbarna kenyér Tejszelet			Tej Gabonagyógyó Főtt tojáskarikák Margarin Zsemle Paprika Sajt szelet			Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Szendvics sonka, Margarin Zsemle Paradicsom		
		Energia: 637.75 Kcal / 2,665.80 KJ			Energia: 625.40 Kcal / 2,614.17 KJ			Energia: 734.57 Kcal / 3,070.50 KJ			Energia: 544.77 Kcal / 2,277.14 KJ			Energia: 624.73 Kcal / 2,611.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.37 g	14.66 g	6.08 g	10.82 g	27.67 g	8.57 g	17.90 g	28.27 g	2.23 g	28.49 g	19.34 g	8.48 g	16.18 g	13.34 g	4.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.53 g	27.38 g	2.52 g	82.39 g	12.00 g	0.73 g	101.15 g	25.92 g	2.49 g	63.75 g	0.00 g	2.00 g	107.72 g	19.99 g	1.64 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,(5)			1,3,4,7,10				
Ebéd	Középiskola A	Őszi zöldségleves Bolognai szósz Spagetti tészta Reszelt sajt			Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínó Félbarna kenyér			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizs Sajtmártás			Gyömbéres Körtekrémleves Müzliszórat Rakott karfiol rizzsel Szilva			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborka Félbarna kenyér		
		Energia: 862.92 Kcal / 3,607.01 KJ			Energia: 763.06 Kcal / 3,189.59 KJ			Energia: 901.35 Kcal / 3,767.64 KJ			Energia: 742.77 Kcal / 3,104.78 KJ			Energia: 993.20 Kcal / 4,151.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.70 g	44.84 g	9.08 g	23.96 g	25.38 g	2.44 g	43.96 g	51.93 g	2.99 g	25.44 g	32.75 g	8.85 g	39.11 g	41.28 g	10.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.96 g	5.00 g	1.14 g	109.60 g	10.13 g	5.01 g	63.77 g	0.23 g	7.22 g	84.84 g	0.00 g	2.90 g	114.39 g	0.01 g	9.46 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
Vacsora	Középiskola A	Citromos tea Csirkemellsonka Margarin Paradicsom			Gyümölcslé Burgonyás tészta Csemege uborka			Barackos tea Sült bécsi virsli Félbarna kenyér Ketchup Mustár			Cseresznyés tea Töltött háromszög					
		Energia: 210.08 Kcal / 878.13 KJ			Energia: 543.34 Kcal / 2,271.16 KJ			Energia: 482.92 Kcal / 2,018.61 KJ			Energia: 945.81 Kcal / 3,953.49 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.46 g	5.25 g	2.19 g	16.77 g	13.25 g	1.19 g	28.20 g	27.20 g	9.30 g	42.25 g	25.70 g	3.98 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.27 g	19.99 g	0.98 g	87.62 g	4.32 g	4.49 g	99.89 g	22.09 g	6.02 g	135.85 g	19.99 g	0.54 g	g	g	g		
(7)			1,3,15,(12)			1,10,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10				

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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges élesztőszer	
Quadro Byte Zrt				11-14 Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető
2024.10.29. 11:58:01 | QB - Élelem