

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
eatrend	Tízórai	Tej Mogyorókrémes Kifli			Limonádé Házi kolbászkrémes Félbarna kenyér			Multivitaminos gyümölcsle Margarinos Graham kenyér Szerencse felvágottal Paradicsommal			Kakaó Briós			Narancsos limonádé Natúr sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal										
		Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 Kj			Energia: 308.55 Kcal / 1,289.74 Kj			Energia: 349.92 Kcal / 1,462.67 Kj			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 Kj			Energia: 320.40 Kcal / 1,339.27 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		12.51 g	12.58 g	1.93 g	7.18 g	12.06 g	5.59 g	10.47 g	8.12 g	2.97 g	3.61 g	3.22 g	1.32 g	8.08 g	12.71 g	11.40 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
50.50 g			14.40 g	0.68 g	42.19 g			9.99 g	0.12 g	59.06 g			0.00 g	1.77 g	23.24 g			5.54 g	0.32 g	42.88 g			10.13 g	1.05 g
1,5,6,7,8			1,7			1,(7)			1,3,7			1,7												
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsalátával Alma			Paradicsom leves Roston sült csirkemell Párolt rizzzel Párolt zöldséggel			Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával			Erőleves Rakott zöldbab bulgurral Szilva			Tojásleves Vadas sertés szelet Főtt tésztával										
		Energia: 846.47 Kcal / 3,538.24 Kj			Energia: 799.58 Kcal / 3,342.24 Kj			Energia: 930.16 Kcal / 3,888.07 Kj			Energia: 560.80 Kcal / 2,344.14 Kj			Energia: 471.17 Kcal / 1,969.49 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		30.08 g	20.47 g	4.17 g	30.76 g	16.19 g	1.96 g	25.98 g	53.44 g	9.10 g	23.30 g	26.71 g	7.18 g	24.08 g	14.78 g	3.29 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
134.11 g			5.04 g	3.78 g	120.77 g			32.15 g	5.03 g	83.43 g			11.61 g	4.72 g	58.08 g			0.00 g	1.34 g	59.88 g			0.61 g	2.54 g
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)												
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Margarinos Rozskenyér Soproni felvágottal Paprikával			Margarinos Korpás zsemle Májusi csemegével Uborkával			Helyben sült sajtkrémes rúd			Margarinos Rozskenyér Füstölt pulyka párizsival Paprikával			Mini csokoládédarabos kuglóf Alma										
		Energia: 278.08 Kcal / 1,162.37 Kj			Energia: 212.47 Kcal / 888.12 Kj			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 Kj			Energia: 466.20 Kcal / 1,948.72 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír								
		10.53 g	12.41 g	8.86 g	8.10 g	6.77 g	2.90 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.80 g	6.81 g	6.80 g	10.14 g	17.50 g	12.20 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
30.93 g			0.00 g	2.02 g	29.72 g			3.30 g	1.14 g	33.28 g			0.00 g	1.69 g	30.88 g			0.00 g	1.22 g	65.80 g			21.50 g	1.06 g
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(6),(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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt				1/1 Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető
2023.09.12 12:23:58 | QB - Élelem