


Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Iskolás 11-14 éves	Kakaó Kiflivel			Erdei gyümölcsös limonádé Sonkkrémes Félbarna kenyér Salátalevéllal			Barackos tea Körözöttes Korpás kenyér			Poharas tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 265.89 Kcal / 1,111.42 KJ			Energia: 274.79 Kcal / 1,148.62 KJ			Energia: 412.91 Kcal / 1,725.96 KJ			Energia: 304.27 Kcal / 1,271.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.76 g	0.28 g	0.10 g	7.87 g	6.64 g	3.03 g	8.40 g	2.72 g	1.26 g	14.63 g	12.90 g	2.01 g	7.60 g	12.41 g	6.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.80 g	0.00 g	0.41 g	43.25 g	9.99 g	0.07 g	53.75 g	24.98 g	1.11 g	59.08 g	14.40 g	0.27 g	39.91 g	9.99 g	0.43 g		
1,7			1,7			1,7			1,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Iskolás 11-14 éves	Tárkonyos sertésraguleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Rántott leves Pírtott kenyérbarkával Stroganoff sertésragu Párolt rizsszel Görögdinnye			Lencsegulyás Félbarna kenyérral Sajtos pogácsa Nektarin			Francia hagymaleves Tejfölös zöldbabfőzelék Csirke nuggetssal Félbarna kenyérral			Kertészleves Bakonyi sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 583.14 Kcal / 2,437.53 KJ			Energia: 643.36 Kcal / 2,689.24 KJ			Energia: 631.77 Kcal / 2,640.80 KJ			Energia: 556.05 Kcal / 2,324.29 KJ			Energia: 515.85 Kcal / 2,156.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.32 g	18.18 g	3.39 g	19.00 g	26.46 g	6.43 g	22.98 g	27.43 g	6.99 g	30.32 g	26.79 g	5.02 g	22.58 g	20.73 g	6.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.44 g	0.02 g	4.61 g	81.25 g	0.04 g	2.56 g	72.44 g	0.00 g	1.77 g	47.02 g	0.00 g	4.55 g	59.13 g	0.02 g	1.00 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,10,15,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7			1,7,9,(3)				
Uzsonna	Iskolás 11-14 éves	Margarinos Graham kenyér Soproni felvágottal Paprikával			Helyben sült csokoládékrémes rúd			Margarinos Zsemle Paprikás szalámmal Uborkával			Margarinos Korpás zsemle Zala felvágottal Jégcsapretekkel			Puding Korpás kiflivel Alma		
		Energia: 283.62 Kcal / 1,185.53 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 219.27 Kcal / 916.55 KJ			Energia: 347.23 Kcal / 1,451.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.53 g	11.93 g	4.34 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.94 g	9.25 g	3.67 g	9.13 g	7.17 g	2.79 g	10.73 g	7.02 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.39 g	0.00 g	2.35 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.06 g	3.30 g	0.73 g	29.63 g	4.68 g	1.18 g	59.34 g	19.48 g	0.69 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(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-csillagfűt | 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