


Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás (7-14 év)</b>	Poharas tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Diákcsemegével Paradicsommal			Barackos tea Padlizsánkrémes Zsemle			Citromos limonádé Majonézes tojáskrémes Rozskenyér			Szívószás kakaó Briós		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 242.34 Kcal / 1,012.98 KJ			Energia: 369.17 Kcal / 1,543.13 KJ			Energia: 342.11 Kcal / 1,430.02 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	6.59 g	6.22 g	2.27 g	5.73 g	14.06 g	5.60 g	8.48 g	15.93 g	9.02 g	3.61 g	3.22 g	1.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	39.75 g	10.13 g	1.23 g	54.40 g	24.98 g	0.57 g	41.27 g	9.99 g	1.26 g	23.24 g	5.54 g	0.32 g		
1,7		1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás (7-14 év)</b>	Vajgaluska leves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Sertéspörkölt Tarhonyával Görögdinnye			Citromos almaleves Halfasírt Burgonyapürével Uborkasalátával			Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Meggyes-kakaós piskóta Alma			Csontleves Zöldborsó főzelék Főtt virslivel Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 632.30 Kcal / 2,643.01 KJ			Energia: 727.92 Kcal / 3,042.71 KJ			Energia: 712.74 Kcal / 2,979.25 KJ			Energia: 958.91 Kcal / 4,008.24 KJ			Energia: 631.70 Kcal / 2,640.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.23 g	29.34 g	8.92 g	30.11 g	30.87 g	7.52 g	24.32 g	24.74 g	8.60 g	27.66 g	26.73 g	5.64 g	28.61 g	30.56 g	7.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.99 g	0.02 g	2.59 g	81.10 g	0.29 g	2.95 g	101.82 g	25.58 g	4.34 g	150.96 g	52.49 g	2.23 g	95.78 g	20.02 g	1.67 g		
1,3,7,9		1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,4,7			1,3,7,9			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás (7-14 év)</b>	Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal Paprikával			Helyben sült vaníliakrémes táska			Margarinos Graham kenyér Szendvics sonkával Salátalevéllal			Margarinos Zsemle Baromfi párizsival Uborkával			Helyben sült sajtos rúd Őszibarack		
		Energia: 246.83 Kcal / 1,031.75 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 216.93 Kcal / 906.77 KJ			Energia: 221.39 Kcal / 925.41 KJ			Energia: 161.43 Kcal / 674.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.62 g	10.00 g	3.75 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	12.77 g	3.03 g	1.06 g	8.57 g	7.84 g	3.31 g	5.89 g	1.55 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.49 g	0.00 g	1.52 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	34.58 g	0.00 g	1.78 g	29.07 g	3.30 g	0.81 g	30.50 g	0.00 g	1.03 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(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-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges íjítőszer   |               |

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmezésvezető  
 Élelmezésvezető  
 2024.07.10. 12:45:18 | QB - Élelem