


Heti étlap 2024.07.29. - 2024.08.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
 Reggeli	Középkiskolás 15-18 éves	Limonádé Margarinos Rozskenyér Fokhagymás felvágottal Tejszelet	Vaníliás tej Kiflivel Margarinos Rozskenyér Szendvics sonkával Paprikával	Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival Müzliszelet	Barackos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Paprikával Helyben sült sajtos rúd	Tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklekárral Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegével Paprikával	Limonádé Kenőmájás Korpás kenyérral Uborkával
		Energia: 584.59 Kcal / 2,443.59 KJ	Energia: 800.17 Kcal / 3,344.71 KJ	Energia: 512.06 Kcal / 2,140.41 KJ	Energia: 862.14 Kcal / 3,603.75 KJ	Energia: 608.01 Kcal / 2,541.48 KJ	Energia: 445.69 Kcal / 1,862.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		18.69 g 23.19 g 8.70 g	36.38 g 10.43 g 4.34 g	14.96 g 13.77 g 5.65 g	23.49 g 28.07 g 10.67 g	23.21 g 14.14 g 5.99 g	13.65 g 11.65 g 4.34 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
74.55 g 15.92 g 2.06 g	139.63 g 19.98 g 2.36 g	81.69 g 13.13 g 2.46 g	128.06 g 29.98 g 2.11 g	96.60 g 18.69 g 1.13 g	70.60 g 14.39 g 1.86 g		
1,3,7	1,7	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)	1,3,4,7,10,(6),(8),(11)	1,7,(12)	1,(6),(7),(10)		
Tízórai	Középkiskolás 15-18 éves	Natúr sajtkrém Zsemle	Helyben sült rácos túros táska	Burgonyás pogácsa	Magyaros vajkrém Rozskenyér	Margarinos Korpás zsemle Sajt szelettel	Puding Keksz
		Energia: 424.52 Kcal / 1,774.49 KJ	Energia: 307.78 Kcal / 1,286.52 KJ	Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ	Energia: 435.94 Kcal / 1,822.23 KJ	Energia: 448.87 Kcal / 1,876.28 KJ	Energia: 393.49 Kcal / 1,644.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		11.60 g 16.10 g 9.42 g	7.56 g 17.28 g 5.26 g	4.92 g 26.20 g 7.16 g	12.11 g 17.46 g 7.82 g	19.88 g 15.34 g 8.83 g	8.87 g 11.15 g 4.64 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
57.80 g 0.00 g 0.59 g	30.16 g 8.00 g 0.62 g	26.96 g 0.00 g 1.58 g	57.06 g 0.00 g 0.18 g	57.68 g 0.00 g 1.94 g	63.96 g 30.88 g 0.59 g		
1,7	1,7,(3),(6),(12)	1,(3),(7)	1,7	1,7	1,7,(3),(5),(8)		
Ebéd	Középkiskolás 15-18 éves	Tejfölös zöldborsóleves Spenótos-sonkás rakott tészta	Hamis gulyásleves Sárgaborsófőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral	Májguskaleves Dejós tészta Görögdinnye	Vegyes gyümölcsleves Hentes sertésragu Párolt rizszel	Erőleves Cérnametítellel Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral	Vajgaluska leves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával
		Energia: 950.97 Kcal / 3,975.05 KJ	Energia: 909.38 Kcal / 3,801.21 KJ	Energia: 652.42 Kcal / 2,727.42 KJ	Energia: 978.69 Kcal / 4,090.92 KJ	Energia: 966.90 Kcal / 4,041.64 KJ	Energia: 559.62 Kcal / 2,339.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		51.56 g 43.54 g 11.97 g	44.64 g 38.18 g 6.93 g	22.28 g 12.39 g 1.08 g	29.70 g 44.51 g 12.90 g	43.01 g 41.63 g 9.47 g	24.70 g 26.48 g 5.66 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
87.87 g 0.07 g 6.75 g	96.25 g 0.25 g 1.26 g	113.12 g 21.03 g 1.04 g	117.30 g 25.97 g 4.74 g	103.87 g 0.00 g 7.54 g	54.40 g 0.02 g 3.43 g		
1,3,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,8,9,(5)	1,7,15,(12)	1,3,9	1,3,7,9		
Uzsonna	Középkiskolás 15-18 éves	Helyben sült meggyes táska	Margarinos Graham kenyér Mátrai diákcsemegével Uborkával	Helyben sült sajtkrém rúd	Gyümölcsös joghurt Korpás kiflivel	Margarinos Zsemle Csirkemell sonkával Salátalevéllal	Helyben sült vaniliakrém rúd
		Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ	Energia: 407.35 Kcal / 1,702.72 KJ	Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ	Energia: 418.17 Kcal / 1,747.95 KJ	Energia: 353.04 Kcal / 1,475.71 KJ	Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		7.56 g 36.54 g 9.74 g	18.88 g 7.70 g 2.96 g	15.98 g 4.62 g 7.22 g	16.27 g 7.33 g 3.27 g	16.29 g 5.84 g 2.43 g	23.42 g 52.92 g 20.14 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
79.96 g 36.32 g 1.34 g	65.54 g 4.40 g 3.17 g	66.56 g 0.00 g 3.38 g	71.01 g 12.99 g 1.61 g	58.81 g 0.00 g 1.09 g	39.32 g 0.00 g 2.76 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,7	1,7	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)		
Vacsora	Középkiskolás 15-18 éves	Tea Margarinos Kifli Pulykamell sonkával Uborkával	Ivólé Hot-dog Gyümölcs	Tea Melegszendvics	Tea Majorannás csirkeragu Főtt tésztával	Tea Margarinos Félbarna kenyér Diákcsemegével Paradicsommal	Tea Margarinos Rozskenyér Bécsi felvágottal Paradicsommal
		Energia: 383.86 Kcal / 1,603.70 KJ	Energia: 320.65 Kcal / 1,340.32 KJ	Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ	Energia: 630.41 Kcal / 2,635.11 KJ	Energia: 493.35 Kcal / 2,062.20 KJ	Energia: 542.89 Kcal / 2,269.28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		14.85 g 5.75 g 2.67 g	23.06 g 24.56 g 9.39 g	29.16 g 13.43 g 6.87 g	36.90 g 12.75 g 1.54 g	15.33 g 10.35 g 3.99 g	17.12 g 17.89 g 6.49 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
67.96 g 24.39 g 1.80 g	71.24 g 0.00 g 1.26 g	90.21 g 22.61 g 2.14 g	91.19 g 20.00 g 2.33 g	84.42 g 19.99 g 0.76 g	77.98 g 19.99 g 1.98 g		
1,(7)	1,7	1,7	1,9,(3)	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-tejfe 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófő 11-szezámm | 14-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zelle 12-kéndioxid-sz | 15-mesterséges édesítőszer | |

Quadro Byte Zrt

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Oldalak

1 / 1

2024.07.24. 10:14:53 | QB - Élelem