


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

 Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																																
		Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborka			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal																																
Iskola alsós 7-10 éves		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 280.31 Kcal / 1,171.70 KJ			Energia: 319.89 Kcal / 1,337.12 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 290.63 Kcal / 1,214.83 KJ																																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.08 g	8.50 g	4.62 g	9.61 g	6.40 g	6.81 g	15.42 g	11.76 g	4.82 g	9.79 g	7.86 g	4.10 g																														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																														
		49.51 g	4.20 g	0.90 g	43.48 g	13.99 g	0.82 g	55.68 g	28.28 g	1.17 g	42.04 g	0.00 g	2.37 g	44.94 g	15.99 g	0.98 g																														
		1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7																																
Ebéd		Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminsalátával																																
		Energia: 706.02 Kcal / 2,951.16 KJ			Energia: 751.96 Kcal / 3,143.19 KJ			Energia: 614.46 Kcal / 2,568.44 KJ			Energia: 647.27 Kcal / 2,705.59 KJ			Energia: 614.15 Kcal / 2,567.16 KJ																																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
		28.73 g	16.57 g	3.22 g	30.76 g	32.37 g	7.08 g	27.28 g	22.73 g	8.48 g	20.77 g	22.97 g	5.00 g	43.67 g	15.70 g	3.55 g																														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																														
		109.40 g			32.77 g			4.06 g			83.26 g			0.04 g			4.67 g			73.91 g			2.28 g			1.72 g			88.70 g			0.02 g			2.25 g			72.91 g			5.17 g			5.90 g		
		1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,9,(3),(10)																																
Uzsonna		Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretek			Mogyorókrémés Kifli			Vaníliás táska			Magyaros vajkrémés Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal																																
		Energia: 181.92 Kcal / 760.45 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 216.79 Kcal / 906.18 KJ			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ																																
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
		8.79 g	3.81 g	1.40 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	5.53 g	8.38 g	4.01 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g																														
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																														
		28.23 g			4.68 g			0.99 g			34.20 g			9.60 g			0.41 g			19.66 g			0.00 g			1.38 g			29.69 g			4.68 g			0.52 g			32.46 g			0.00 g			1.93 g		
		1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(12)			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-csillagfürt | 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