


Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b> Tízórai	Középiskola 15-18 éves	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrémes Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér			Kakaó Kifli		
		Energia: 423.66 Kcal / 1,770.90 KJ			Energia: 504.34 Kcal / 2,108.14 KJ			Energia: 437.56 Kcal / 1,829.00 KJ			Energia: 542.42 Kcal / 2,267.32 KJ			Energia: 396.78 Kcal / 1,658.54 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
		16.03 g	4.32 g	2.24 g	14.37 g	17.62 g	18.20 g	10.74 g	13.54 g	7.64 g	13.25 g	18.19 g	16.77 g	16.30 g	4.64 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.67 g	19.98 g	1.15 g	71.05 g	9.99 g	1.87 g	67.52 g	12.00 g	1.84 g	80.68 g	19.99 g	1.41 g	71.99 g	12.99 g	1.15 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd A menü	Középiskola 15-18 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral Alma			Gyümölcsleves Bácsi rizses hús Káposztasalátával			Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 865.93 Kcal / 3,619.59 KJ			Energia: 936.42 Kcal / 3,914.24 KJ			Energia: 862.25 Kcal / 3,604.21 KJ			Energia: 1,146.55 Kcal / 4,792.58 KJ			Energia: 825.89 Kcal / 3,452.22 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
		39.60 g	37.09 g	11.25 g	37.06 g	33.29 g	6.62 g	33.68 g	20.65 g	5.40 g	38.33 g	50.84 g	14.07 g	33.83 g	34.44 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.18 g	0.02 g	4.15 g	118.82 g	8.04 g	5.30 g	137.84 g	31.96 g	1.94 g	131.62 g	20.92 g	4.37 g	93.88 g	0.02 g	4.39 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
Ebéd B menü	Középiskola 15-18 éves	Gombaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Májgombóc leves Sajtós tejföls tészta Alma			Gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizzsel			Tarhonya leves Rántott halfilé Burgonyapürével Vitaminalátával Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Fasírt Franciasalátával		
		Energia: 906.69 Kcal / 3,789.96 KJ			Energia: 689.29 Kcal / 2,881.23 KJ			Energia: 903.95 Kcal / 3,778.51 KJ			Energia: 1,153.85 Kcal / 4,823.09 KJ			Energia: 992.91 Kcal / 4,150.36 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
		44.92 g	36.64 g	8.86 g	24.13 g	25.47 g	8.81 g	33.17 g	32.23 g	8.60 g	40.55 g	56.23 g	8.85 g	33.09 g	62.74 g	15.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.97 g	0.02 g	4.41 g	89.80 g	0.05 g	2.10 g	122.92 g	25.97 g	4.77 g	118.52 g	7.99 g	6.07 g	71.60 g	5.02 g	6.11 g		
1,9			1,7,9,(3)			1,7,15,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,15,(12)				
Uzsonna	Középiskola 15-18 éves	Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Lekváros bukta Körte			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Kakaós csiga		
		Energia: 370.81 Kcal / 1,549.99 KJ			Energia: 400.93 Kcal / 1,675.89 KJ			Energia: 761.87 Kcal / 3,184.62 KJ			Energia: 376.11 Kcal / 1,572.14 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
		12.42 g	10.01 g	4.00 g	14.04 g	12.10 g	4.01 g	8.16 g	30.39 g	9.74 g	10.00 g	7.00 g	0.04 g	23.42 g	32.92 g	20.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.35 g	0.00 g	2.27 g	58.28 g	0.00 g	2.05 g	97.96 g	36.32 g	1.35 g	58.21 g	6.24 g	1.61 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

Az étlanváltogatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén  
2-rák  
3-tojás

4-hal  
5-földimogyoró  
6-sója

7-tejtermék,laktóz  
8-diófélék  
9-zeller

10-mustár  
11-szezámm  
12-kéndioxid-szulfit

13-csillagfűrt  
14-duhatestűk  
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

1/1

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

2021.11.26 5:19:08 | QB - Élelem

