

Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves														
		Tej Kalács			Barackos tea Zöldfűszeres sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 357.85 Kcal / 1,495.81 KJ			Energia: 373.37 Kcal / 1,560.69 KJ			Energia: 369.98 Kcal / 1,546.52 KJ			Energia: 307.31 Kcal / 1,284.56 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	7.44 g	12.33 g	4.16 g	10.72 g	7.98 g	7.18 g	16.79 g	14.84 g	4.82 g	9.90 g	7.88 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	53.78 g	15.99 g	0.79 g	63.58 g	13.99 g	1.36 g	42.07 g	0.00 g	2.37 g	48.94 g	15.99 g	0.98 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Iskola felsős 11-14 éves														
		Paradicsom leves Tarhonyáshús Céklasalátával			Csontleves Burgonyafőzelék Fasírt Félbarna kenyérral			Magyaros csipetkeleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizzsel Körte			Zellerkrémleves Levesgyönggyel Sült csirkecomb Petrezselyemb burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ			Energia: 587.53 Kcal / 2,455.88 KJ			Energia: 706.59 Kcal / 2,953.55 KJ			Energia: 662.99 Kcal / 2,771.30 KJ			Energia: 750.33 Kcal / 3,136.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
28.95 g	16.73 g	9.20 g	24.89 g	21.52 g	4.52 g	27.74 g	28.59 g	7.49 g	20.96 g	24.57 g	10.14 g	47.80 g	30.28 g	6.88 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
114.26 g	36.77 g	4.37 g	72.65 g	0.04 g	3.04 g	83.51 g	2.02 g	5.07 g	88.85 g	0.02 g	3.63 g	70.60 g	5.47 g	5.70 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)				
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Iskola felsős 11-14 éves														
		Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Mogyorókrémes Kifli			Vaníliás táska Alma			Magyaros vajkrémes Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 197.58 Kcal / 825.88 KJ			Energia: 269.95 Kcal / 1,128.39 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 254.77 Kcal / 1,064.94 KJ			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.05 g	4.52 g	1.40 g	5.71 g	9.58 g	0.30 g	12.31 g	27.06 g	4.87 g	5.78 g	12.38 g	4.01 g	10.17 g	11.84 g	4.34 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.27 g	4.68 g	0.99 g	39.90 g	14.40 g	0.41 g	30.16 g	18.16 g	0.69 g	29.89 g	4.68 g	0.52 g	32.49 g	0.00 g	2.35 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, 10-mustár | 13-csillagfűrt       | 16-édesgyökér              |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék             | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller               | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető