


Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Középiskola 15-18 éves	Tej Kalács			Barackos tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Almás-tahejas tea Zala felvágott Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Tej Soproni felvágott Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 605.11 Kcal / 2,529.36 KJ			Energia: 558.50 Kcal / 2,334.53 KJ			Energia: 637.36 Kcal / 2,664.16 KJ			Energia: 600.21 Kcal / 2,508.88 KJ			Energia: 553.15 Kcal / 2,312.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
22.65 g	16.37 g	7.24 g	13.61 g	16.92 g	6.27 g	18.50 g	12.72 g	13.19 g	25.74 g	21.27 g	8.42 g	19.64 g	15.73 g	8.21 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
91.08 g	8.39 g	1.58 g	87.16 g	19.99 g	1.48 g	110.15 g	19.99 g	2.33 g	76.13 g	0.00 g	4.53 g	82.89 g	19.99 g	1.96 g		
		1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7		
Ebéd A menü	Középiskola 15-18 éves	Paradicsom leves Tarhonyás hús Céklasalátával			Csontleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Magyaros csipetkeleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Körte			Zellerkrémleves Levesgyönggyel Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 1,003.27 Kcal / 4,193.67 KJ			Energia: 855.14 Kcal / 3,574.49 KJ			Energia: 973.98 Kcal / 4,071.24 KJ			Energia: 795.68 Kcal / 3,325.94 KJ			Energia: 971.69 Kcal / 4,061.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
43.18 g	23.25 g	11.19 g	38.10 g	32.20 g	6.10 g	37.98 g	46.37 g	11.57 g	30.81 g	28.14 g	12.64 g	63.15 g	38.81 g	8.23 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
153.73 g	47.95 g	5.78 g	101.90 g	0.04 g	6.60 g	99.72 g	5.02 g	6.50 g	104.06 g	0.02 g	6.02 g	91.08 g	8.50 g	8.34 g		
		1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)		
Ebéd B menü	Középiskola 15-18 éves	Paradicsom leves Gyöngybabfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Csontleves Főtt sertés Meggymártással			Magyaros csipetkeleves Székelykáposzta Félbarna kenyérral			Tárkonyos zöldségleves Rakott burgonya Csemege uborkával Körte			Zellerkrémleves Levesgyönggyel Reszelt máj Törtburgonyával		
		Energia: 1,042.82 Kcal / 4,358.99 KJ			Energia: 391.97 Kcal / 1,638.43 KJ			Energia: 717.60 Kcal / 3,299.57 KJ			Energia: 748.69 Kcal / 3,129.52 KJ			Energia: 664.69 Kcal / 2,778.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
51.60 g	24.78 g	12.18 g	25.74 g	12.38 g	4.43 g	30.62 g	35.93 g	10.27 g	27.57 g	28.99 g	12.17 g	30.86 g	24.87 g	6.29 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
153.93 g	40.96 g	7.73 g	43.02 g	15.03 g	4.04 g	66.86 g	0.02 g	8.21 g	92.57 g	0.02 g	19.52 g	77.01 g	0.28 g	4.40 g		
		1,3,7,9			1,7,9			1,3,9,(12)			3,7,9,15,(12)			1,3,7,9		
Uzsonna	Középiskola 15-18 éves	Toast felvágott Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Mogyorókrém Kifli			Vaníliás táska Alma			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Bécsi felvágott Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 361.03 Kcal / 1,509.11 KJ			Energia: 432.78 Kcal / 1,809.02 KJ			Energia: 782.84 Kcal / 3,272.27 KJ			Energia: 430.77 Kcal / 1,800.62 KJ			Energia: 488.52 Kcal / 2,042.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17.36 g	7.60 g	2.78 g	10.12 g	12.96 g	0.40 g	24.02 g	53.52 g	9.74 g	10.84 g	16.74 g	8.00 g	17.60 g	17.52 g	6.38 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.93 g	6.24 g	1.99 g	68.40 g	14.40 g	0.82 g	49.82 g	36.32 g	1.36 g	58.85 g	6.24 g	1.05 g	64.92 g	0.00 g	3.86 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,lak

10-mustár

13-csillagfű

16-édesgyökér

2-só

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezámm

14-puhafűszerek

11-olaj

Jó étvágyat kívánunk!

.....2021.11.26 5:19:08 | QB - Élelem

3-tojás



6-szója

9-zeller

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.
12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

Élelmezésvezető