


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Citromos tea Graham kenyér Margarin Szerencse felvágott			Limonádé Félbarna kenyér Kolbászkrem			Tej Kifli Mogyorókrém			Narancsos limonádé Rozskenyér Házi sajtkrém Paradicsom			Vaníliás tej Briós		
		Energia: 322.59 Kcal / 1,348.43 KJ			Energia: 308.55 Kcal / 1,289.74 KJ			Energia: 367.01 Kcal / 1,534.10 KJ			Energia: 281.94 Kcal / 1,178.51 KJ			Energia: 317.84 Kcal / 1,328.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.76 g	8.09 g	2.96 g	7.18 g	12.06 g	5.59 g	12.51 g	12.58 g	1.93 g	8.11 g	8.53 g	8.88 g	10.42 g	6.23 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.45 g	19.98 g	1.77 g	42.19 g	9.99 g	0.12 g	50.50 g	14.40 g	0.68 g	42.69 g	10.13 g	0.96 g	54.66 g	25.52 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7				
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminsalátával			Paradicsom leves Levesbetéttel Roston sült csirkemell Párolt zöldséggel Párolt rizzsel			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasalátával			Tojásleves Vadas sertés szelet Főtt tésztával Körte			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab (bulgur)		
		Energia: 846.47 Kcal / 3,538.24 KJ			Energia: 644.52 Kcal / 2,694.09 KJ			Energia: 930.16 Kcal / 3,888.07 KJ			Energia: 550.66 Kcal / 2,301.76 KJ			Energia: 532.98 Kcal / 2,227.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.08 g	20.47 g	4.17 g	27.76 g	13.30 g	1.62 g	25.98 g	53.44 g	8.11 g	24.68 g	15.23 g	3.29 g	24.75 g	22.27 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.11 g	5.04 g	3.78 g	91.70 g	32.15 g	5.42 g	83.43 g	2.02 g	5.17 g	77.88 g	0.61 g	2.55 g	59.69 g	0.03 g	1.95 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Helyben sült sajtkrémes rúd			Korpás zsemle Margarin Májusi csemege Uborka			Rozskenyér Margarin Turista felvágott			Helyben sült csokoládékrémes rúd			Rozskenyér Margarin Füstölt pulyka párizsi Paprika		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 212.47 Kcal / 888.12 KJ			Energia: 258.81 Kcal / 1,081.83 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.10 g	6.77 g	2.90 g	10.62 g	10.64 g	8.14 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.80 g	6.81 g	6.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.72 g	3.30 g	1.14 g	30.03 g	0.00 g	1.71 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.88 g	0.00 g	1.22 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7)				

z esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 etősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

ergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |
- Quadro Byte Zrt Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
 2023.02.17 8:56:44 | QB - Élelem