


39. Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 11-14 éves	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Rozskenyér Snidlinges sajtkrém			Erdei gyümölcs tea Korpás kenyér Füstölt sajtos brokkolikrém			Barackos tea Rozskenyér Magyaros vajkrém			Kakaó Kifli		
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ			Energia: 310.84 Kcal / 1,299.31 KJ			Energia: 243.58 Kcal / 1,018.16 KJ			Energia: 333.67 Kcal / 1,394.74 KJ			Energia: 251.19 Kcal / 1,049.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	7.74 g	12.67 g	9.10 g	5.44 g	6.79 g	3.82 g	6.91 g	13.10 g	10.32 g	10.84 g	3.61 g	1.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.22 g	19.98 g	0.68 g	40.82 g	9.99 g	0.94 g	39.77 g	12.00 g	0.92 g	46.54 g	15.99 g	0.70 g	43.55 g	9.99 g	0.68 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta			Májgaluska leves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával Alma			Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával			Tarhonya leves Húsgombóc Paradicsommártással Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Tejszelet			Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 576.09 Kcal / 2,408.06 KJ			Energia: 424.77 Kcal / 1,775.54 KJ			Energia: 609.24 Kcal / 2,546.62 KJ			Energia: 832.55 Kcal / 3,480.06 KJ			Energia: 546.05 Kcal / 2,282.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.05 g	23.85 g	7.29 g	18.19 g	16.97 g	3.47 g	21.63 g	13.97 g	3.66 g	27.42 g	30.04 g	8.80 g	29.73 g	14.92 g	4.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.12 g	0.02 g	2.93 g	49.66 g	0.04 g	1.57 g	101.37 g	25.78 g	1.28 g	111.40 g	20.92 g	3.40 g	72.31 g	0.01 g	2.77 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9,(6),(10)			1,7			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Tavaszi felvágott Korpás kenyér Margarin Uborka			Zsemle Margarin Baromfi párizsi Paprika			Kajszibarackos háromszög Körte			Zsemle Margarin Toast felvágott Jégcsapretek			Vaníliás táska		
		Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 223.74 Kcal / 935.23 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ			Energia: 205.12 Kcal / 857.40 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.34 g	6.78 g	2.55 g	8.63 g	7.90 g	2.41 g	4.38 g	18.72 g	4.87 g	11.81 g	4.51 g	1.77 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.58 g	0.00 g	1.33 g	29.46 g	0.00 g	1.03 g	57.98 g	18.16 g	0.68 g	29.41 g	4.68 g	0.91 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt					
Oldalak					

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmésvetető
2021.11.12 7:04:46 | QB - Élelem