


48. Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola 11-14 éves	Tej Kalács			Barackos tea Teljes kiőrlésű kenyér Natúr sajtkrém Póréhagymakarika			Almás-fahéjas tea Rozskenyér Margarin Zala felvágott Uborka			Tej Félbarna kenyér Margarin Soproni felvágott			Csipkebogyó tea Zsemle Margarin Reszelt sajt		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 363.05 Kcal / 1,517.55 KJ			Energia: 370.33 Kcal / 1,547.98 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	7.75 g	12.37 g	6.91 g	10.72 g	7.95 g	7.39 g	16.79 g	14.84 g	5.97 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	54.67 g	24.98 g	0.93 g	62.89 g	35.33 g	1.37 g	42.07 g	0.00 g	2.79 g	48.94 g	19.99 g	0.98 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Paradicsom leves Levesbetéttel Tarhonyáshús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Stefánia vagdalt Burgonyafőzelékkel Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai szósz Főtt tésztával Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 727.85 Kcal / 3,042.41 KJ			Energia: 791.16 Kcal / 3,307.05 KJ			Energia: 697.34 Kcal / 2,914.88 KJ			Energia: 662.99 Kcal / 2,771.30 KJ			Energia: 692.43 Kcal / 2,894.36 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	3.24 g	30.00 g	37.49 g	8.87 g	26.35 g	32.50 g	10.88 g	20.96 g	24.57 g	5.39 g	48.90 g	18.92 g	4.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.26 g	36.77 g	4.44 g	82.26 g	0.04 g	4.64 g	73.48 g	2.31 g	1.94 g	88.85 g	0.02 g	3.58 g	79.97 g	5.21 g	7.45 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,9,(3),(10)				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Korpás kenyér Margarin Toast felvágott Jégcsapretek			Mogyorókrém Kifli			Vaníliás táska Alma			Korpás zsemle Magyaros vajkrém Jégcsapretek			Graham kenyér Margarin Bécsi felvágott		
		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	1.64 g	5.71 g	9.58 g	0.30 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g	5.78 g	12.38 g	5.94 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	1.10 g	39.90 g	14.40 g	0.41 g	30.16 g	0.00 g	1.40 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,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	
Quadro Byte Zrt		Oldalak			

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető
2021.11.12 7:04:46 | QB - Élelem