


48. Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

|   |                          | hétfő   |           |         | kedd   |                  |         | szerda  |          |         | csütörtök  |            |         | péntek  |         |        |
|---|--------------------------|---|-----------|---------|--|------------------|---------|---|----------|---------|--|------------|---------|---|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Iskola 15-18 éves</b> | Tej<br>Kalács   |           |         | Barackos tea<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Natúr sajtkrém<br>Póréhagymakarika       |                  |         | Almás-fahéjas tea<br>Rozskenyér<br>Margarin<br>Zala felvágott<br>Uborka                   |          |         | Tej<br>Félbarna kenyér<br>Margarin<br>Soproni felvágott            |            |         | Csipkebogyó tea<br>Zsemle<br>Margarin<br>Reszelt sajt                             |         |        |
|   |                          | Energia: 605.11 Kcal / 2,529.36 Kj                                  |           |         | Energia: 565.22 Kcal / 2,362.62 Kj   |                  |         | Energia: 633.30 Kcal / 2,647.19 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  | 14.01 g  | 16.97 g          | 9.25 g  | 18.50 g   | 12.68 g  | 13.47 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  | 88.31 g   | 19.99 g | 1.63 g   | 109.23 g         | 52.47 g | 2.33 g  | 76.13 g  | 0.00 g  | 4.53 g   | 82.89 g    | 24.98 g | 1.96 g  |         |        |
| 1,3,7   |                          |   | 1,7       |         |  | 1,(7)            |         |   | 1,7      |         |  | 1,7        |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Iskola 15-18 éves</b> | Paradicsom leves<br>Levesbetéttel<br>Tarhonyáshús<br>Céklasalátával |           |         | Sárgaborsóleves<br>Sült Bécsi rudacska<br>Burgonyafőzelékkel<br>Félbarna kenyérral |                  |         | Zellerkrém leves<br>Levesgyönggyel<br>Bolognai szósz<br>Főtt tésztával<br>Reszelt sajttal |          |         | Tárkonyos zöldségleves Csikós<br>tokány<br>Párolt rizszel<br>Körte |            |         | Magyaros csipetkeleves<br>Sült csirkecomb<br>Tört burgonyával<br>Vitaminsalátával |         |        |
|   |                          | Energia: 1,003.27 Kcal / 4,193.67 Kj                                |           |         | Energia: 951.34 Kcal / 3,976.60 Kj   |                  |         | Energia: 1,008.00 Kcal / 4,213.44 Kj  |          |         | Energia: 795.68 Kcal / 3,325.94 Kj                                 |            |         | Energia: 853.74 Kcal / 3,568.63 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   | 4.83 g  | 34.60 g  | 48.19 g          | 13.06 g | 37.63 g   | 51.42 g  | 16.03 g | 30.81 g  | 28.14 g    | 5.45 g  | 63.13 g   | 24.44 g | 5.57 g |
|   |                          | Szénhidrát  | Cukor     | Só      | Szénhidrát   | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor      | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 153.73 g  | 47.95 g                  | 5.98 g  | 93.38 g   | 0.05 g  | 7.59 g   | 96.79 g          | 5.34 g  | 3.28 g  | 104.06 g | 0.02 g  | 5.74 g   | 93.18 g    | 8.24 g  | 9.86 g  |         |        |
| 1,3,9,15,(12)   |                          |   | 1,7,9     |         |  | 1,3,7,9,(6),(12) |         |   | 1,7,9    |         |  | 1,3,9,(10) |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Iskola 15-18 éves</b> | Korpás kenyér<br>Margarin<br>Toast felvágott<br>Jégcsapretek        |           |         | Mogyorókrém<br>Kifli   |                  |         | Vaníliás táska<br>Alma  |          |         | Korpás zsemle<br>Magyaros vajkrém<br>Jégcsapretek                  |            |         | Graham kenyér<br>Margarin<br>Bécsi felvágott                                      |         |        |
|   |                          | 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  | 20.14 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          | 0.00 g  | 2.78 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,laktóz | 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 |               |
| Quadro Byte Zrt |                |                    |                      |                            |               |
| Oldalak         |                |                    |                      |                            |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető  
2021.11.12 7:04:46 | QB - Élelem