


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Makó Iskolás 7-10 éves	Citromos tea Szerencse felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Limonádé Kolbászkrémes Félbarna kenyér			Tej Mogyorókrémes Kifli			Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal			Vaníliás tej Briós		
		Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ			Energia: 270.57 Kcal / 1,130.98 KJ			Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 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
		8.57 g	6.27 g	2.28 g	6.93 g	8.06 g	3.66 g	11.86 g	9.48 g	1.86 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
52.43 g	19.98 g	1.55 g	41.99 g	9.99 g	0.11 g	44.80 g	9.60 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	Makó Iskolás 7-10 éves	Jókai bableves, Félbarna kenyérral, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta			Paradicsom leves, Levesbetéttel, Roston sült csirkemell, Vegyes körettel			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztával			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab		
		Energia: 846.34 Kcal / 3,537.70 KJ			Energia: 624.20 Kcal / 2,609.16 KJ			Energia: 918.73 Kcal / 3,840.29 KJ			Energia: 630.12 Kcal / 2,633.90 KJ			Energia: 543.89 Kcal / 2,273.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.07 g	20.46 g	4.17 g	29.83 g	12.75 g	1.57 g	26.64 g	51.53 g	10.44 g	22.67 g	24.71 g	6.67 g	23.51 g	25.82 g	7.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.10 g	5.04 g	3.39 g	85.83 g	28.15 g	5.06 g	84.21 g	11.61 g	4.64 g	78.34 g	0.61 g	2.43 g	55.46 g	0.03 g	3.41 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	Makó Iskolás 7-10 éves	Sajtkrémes rúd			Májusi csemegés Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Csokoládékrémes rúd			pulykamell sonkás Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 194.13 Kcal / 811.46 KJ			Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 199.75 Kcal / 834.96 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	7.07 g	5.30 g	2.35 g	8.80 g	9.24 g	7.71 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.82 g	3.73 g	5.60 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	29.48 g	3.30 g	0.95 g	30.00 g	0.00 g	1.60 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	31.68 g	0.00 g	1.19 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(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 | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető

2023.02.21 13:16:11 | QB - Élelem