


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Makó Iskolás 11-14 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: 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	Makó Iskolás 11-14 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérral Mákos Guba Vanília sodóval			Paradicsom leves Levesbetéttel Borsos tokány Főtt tésztával			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával			Tojásleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Tejfölös gombaleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 856.80 Kcal / 3,581.42 KJ			Energia: 749.16 Kcal / 3,131.49 KJ			Energia: 602.45 Kcal / 2,518.24 KJ			Energia: 694.33 Kcal / 2,902.30 KJ			Energia: 747.22 Kcal / 3,123.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.93 g	24.55 g	7.73 g	26.23 g	23.69 g	6.71 g	23.64 g	38.94 g	8.55 g	30.67 g	24.60 g	5.93 g	25.81 g	35.84 g	8.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
123.34 g	22.01 g	2.69 g	106.79 g	31.97 g	4.91 g	37.94 g	4.21 g	2.30 g	86.61 g	0.01 g	3.14 g	78.99 g	0.03 g	2.09 g		
1,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Makó Iskolás 11-14 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: 212.47 Kcal / 888.12 KJ			Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 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	8.10 g	6.77 g	2.90 g	10.17 g	12.32 g	8.86 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	29.72 g	3.30 g	1.14 g	30.03 g	0.00 g	2.02 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
 Quadro Byte Zrt **1/1**
 Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető
 2023.02.21 13:16:11 | QB - Élelem