


Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Makó Iskola felsős 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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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 A	Makó Iskola felsős 11-14 éves	Jókai bableves, Félbarna kenyérrrel, Burgonyás tészta, Vitaminaláta			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: 846.47 Kcal / 3,538.24 KJ			Energia: 644.52 Kcal / 2,694.09 KJ			Energia: 930.16 Kcal / 3,888.07 KJ			Energia: 629.42 Kcal / 2,630.98 KJ			Energia: 532.98 Kcal / 2,227.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		30.08 g	20.47 g	4.17 g	27.76 g	13.30 g	1.62 g	25.98 g	53.44 g	9.10 g	22.64 g	24.71 g	6.67 g	24.75 g	22.27 g	7.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.11 g	5.04 g	3.78 g	91.70 g	32.15 g	5.42 g	83.43 g	11.61 g	4.72 g	78.21 g	0.61 g	2.51 g	59.69 g	0.03 g	1.95 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Ebéd B	Makó Iskola felsős 11-14 éves	Jókai bableves Félbarna kenyérrrel Mákos Guba Vanília sodóval			Paradicsom leves Levesbetéttel Borsos tokány Főtt tésztával			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával			Tojásleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérrrel			Tejfölös gombaleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel		
		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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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 Iskola felsős 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.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		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

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

3-tojás

5-földimogyoró

7-tejtermék,laktóz

9-zeller 11-szszám

13-csillagfűrt

15-mesterséges édesítőszer

Élelmezésvetető

2-rák

4-hal

6-szója

8-diófélék

10-mustár 12-14-szulfid-szulfit 14-puhatestűek

16-édesgyökér

Oldalak