


Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Tej Kalács			Barackos tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Kígyóborkával			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 326.30 Kcal / 1,363.93 KJ			Energia: 296.58 Kcal / 1,239.70 KJ			Energia: 369.98 Kcal / 1,546.52 KJ			Energia: 290.63 Kcal / 1,214.83 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	7.64 g	12.35 g	6.91 g	10.55 g	7.95 g	7.18 g	16.79 g	14.84 g	5.97 g	9.79 g	7.86 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	45.68 g	15.99 g	0.93 g	45.48 g	13.99 g	1.36 g	42.07 g	0.00 g	2.79 g	44.94 g	15.99 g	0.98 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Paradicsom leves Tarhonyás hús Céklasalátával			Sárgaborsóleves Burgonyafőzelék Stefánia vagdaltal Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizzsel Körte			Magyaros csipetkeleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Vitaminalátával		
		Energia: 728.96 Kcal / 3,047.05 KJ			Energia: 769.27 Kcal / 3,215.55 KJ			Energia: 662.29 Kcal / 2,768.37 KJ			Energia: 666.57 Kcal / 2,786.26 KJ			Energia: 759.58 Kcal / 3,175.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.01 g	16.74 g	3.24 g	31.42 g	33.22 g	7.25 g	27.32 g	27.84 g	9.06 g	21.02 g	24.61 g	5.39 g	49.19 g	26.37 g	5.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.44 g	36.77 g	4.44 g	85.01 g	0.04 g	4.74 g	74.25 g	2.28 g	1.82 g	89.55 g	0.02 g	3.60 g	80.63 g	5.21 g	9.02 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,9,(3),(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Mogyorókrém Kifli			Vaníliás táska Alma			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 193.35 Kcal / 808.20 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
		10.72 g	4.49 g	1.63 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
27.48 g	0.00 g	1.09 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 |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....

Élelmezésvezető