


Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Dobozos kakaó Kalács			Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagymával			Margarinos Rozskenyér Zala felvágottal Paradicsommal			Margarinos Félbarna kenyér Sertés párizsival			Gyümölcsle Margarinos Zsemle Reszelt sajt szóráttal		
		Energia: 292.61 Kcal / 1,223.11 KJ			Energia: 374.92 Kcal / 1,567.17 KJ			Energia: 351.71 Kcal / 1,470.15 KJ			Energia: 277.45 Kcal / 1,159.74 KJ			Energia: 321.98 Kcal / 1,345.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.87 g	8.66 g	3.87 g	12.40 g	7.99 g	3.69 g	11.81 g	12.39 g	4.70 g	7.05 g	6.89 g	7.96 g	14.36 g	8.65 g	3.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.28 g	12.00 g	1.21 g	62.90 g	22.43 g	0.89 g	47.72 g	22.79 g	2.56 g	46.39 g	15.99 g	0.88 g	46.29 g	0.00 g	1.51 g		
1,7			1,3,7			1,7,(9)			1,7			1,7,10,(12)				
Ebéd	Iskola felsős 11-14 éves	Paradicsomleves Betűtésztaival Tarhonyáshús Céklasalátával			Magyaros csipetkeleves Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral			Zellerkrémleves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat			Sárgaborsó leves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával			Tárkonyos zöldségleves Csikós tokány Párolt rizzsel Mandarin		
		Energia: 451.55 Kcal / 1,887.48 KJ			Energia: 695.98 Kcal / 2,909.20 KJ			Energia: 720.68 Kcal / 3,012.44 KJ			Energia: 826.45 Kcal / 3,454.56 KJ			Energia: 515.04 Kcal / 2,152.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.08 g	9.25 g	1.57 g	27.57 g	32.85 g	8.98 g	30.19 g	17.11 g	5.14 g	26.38 g	36.68 g	5.45 g	17.29 g	20.43 g	5.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.74 g	10.50 g	0.59 g	71.29 g	0.00 g	3.23 g	110.05 g	38.66 g	1.49 g	96.60 g	5.04 g	2.69 g	64.67 g	0.05 g	5.07 g		
1,7,8,9,(3),(5)			1,3,7			1,7,10,(12)			1,3,9			1,3,9				
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Margarinos Korpás kenyér Toast felvágottal			Mogyorókrém Kíflivel			Helyben sült vaníliakrém táska Alma			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Margarinos Graham kenyér Turista felvágottal		
		Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 242.95 Kcal / 1,015.53 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.44 g	8.51 g	3.32 g	9.13 g	9.27 g	7.72 g	6.32 g	6.00 g	2.28 g	8.88 g	6.60 g	3.85 g	4.38 g	18.72 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.56 g	0.00 g	1.41 g	30.79 g	4.68 g	1.61 g	27.40 g	0.00 g	1.22 g	29.00 g	0.00 g	1.21 g	57.98 g	18.16 g	0.68 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				

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-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető